દુનિયાભરમાં જેના પુસ્તકોની ૧૦૦ મિલિયન નકલો વેચાઇ છે

અવિચળ મન

જીવનની મુશ્કેલીઓને કેવી રીતે જીવવી

AN UNSHAKABLE MIND

NOW IN GUJARATI

આંતરરાષ્ટ્રીય આધ્યાત્મિક ગુરૂ

રયુહો ઓકાવા



JAICO

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

દુનિયાભરમાં જેના પુસ્તકોની ૧૦૦ મિલિયન નકલો વેચાઈ છે

અવિચળ મન

જીવનની મુશ્કેલીઓને કેવી રીતે જીવવી

AN UNSHAKABLE MIND

NOW IN GUJARATI

આંતરરાષ્ટ્રીય આધ્યાત્મિક ગુરૂ



રયુહો ઓકાવા

JAICO

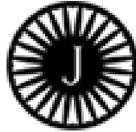
અવિચળ મન

જીવનની મુશ્કેલીઓને કેવી રીતે જીતવી

AN UNSHAKABLE MIND



રયુહો ઓકાવા



જયકો પબ્લીશીંગ હાઊસ

અમદાવાદ   બેંગ્લોર   ભોપાલ   ભુબનેસ્વર   ચેન્નાઇ

દિલ્હી   હૈદરાબાદ   કલકત્તા   લખનૌ   મુંબઇ

પ્રકાશક
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ-2, જશ ચેંબર્સ, 7-એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુંબઇ - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

પ્રથમ પ્રકાશન:
આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિમિટેડ દ્વારા ‘કુદોશિન!’ તરીકે.

Published in arrangement with
IRH Press Co. Ltd.
2-10-14, Akasaka, Minato-ku
Tokyo 107-0052, Japan

AN UNSHAKABLE MIND
અવિચળ મન
ISBN 978-81-8495-590-3

અનુવાદ: સ્વાતિ વસાવડા

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણ: 2014

અનુક્રમણિકા

[સંપર્ક માટે માહિતી]

[હેપ્પી સાયન્સમાં જોડાવ]

આમુખ

અવિચળ મન પુસ્તક લખવાનો હેતુ આધ્યાત્મિક જગતની સમજણને આધારે આધ્યાત્મિક વિકાસ કેવી રીતે કરવો તે સમજાવવાનો છે.

અવિચળ મન રાતોરાત પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. પ્રથમ, જે પાણીમાં છુપાયેલા રહે છે તેવા હિમખંડ જેવો નક્કર પાયો ઘડવો જરૂરી છે. આ જ કારણ છે કે મેં આ પુસ્તકનું એક આખું પ્રકરણ હું જેને “સંગ્રહનો સિદ્ધાંત” કહું છું તે સમજાવવા માટે સમર્પિત કર્યું છે - આ કાર્યનું બીજું પ્રકરણ.

ત્રીજાં પ્રકરણમાં “વ્યગ્રતા તથા વ્યથાનો સામનો” માં હું અવિચળ મનનાં પ્રાગટ્ય વિશે વાત કરું છું, જ્યારે પ્રકરણ ચાર “પીડાનાં કારણ તરીકે આધ્યાત્મિક પ્રભાવ” અને પ્રકરણ પાંચ, “નકારાત્મક પ્રભાવોને જીતવા” પીડાની પાશ્ચાદ્‌ભૂનું વિશ્લેષણ કરે છે અને તેને જીતવાના નક્કર માર્ગો સૂચવે છે.

જે લોકો સત્ય સાથેની એકરૂપતામાં જીવે છે તથા તેની શોધ કરે છે તેમને માર્ગદર્શન આપવા માટે, આ પુસ્તક અંધારામાં પ્રકાશ પૂરો પાડશે તેવી હું આશા રાખું છું અને પ્રાર્થના કરું છું.

રયૂહો ઓકાવા

હેપ્પી સાયન્સ

પ્રકરણ-૧

જીવનનો હિમખંડ

૧. જીવન માટેનો પાયો

આ પુસ્તકમાં જીવનની મુશ્કેલીઓ તથા યાતનાઓને કેવી રીતે જીતવી તે વિષય પર વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી ચર્ચા કરવાનું મને ગમશે. અવિચળ મન એ મધ્યવર્તી વિચાર છે. મને એ પાયાને ધ્યાનમાં લઈને વાત શરૂ કરવાનું ગમશે જેના પર જીવન ચણી શકાય. દરેક વસ્તુમાં, દૃઢ પાયો સ્થપાયો છે કે નહીં તેનું પરમ મહત્વ છે. આ વાત એક કોર્પોરેશન માટે જેટલી સાચી છે તેટલી જ એક વ્યક્તિ માટે પણ છે; મજબૂત પાયા વગર એક વ્યક્તિ અથવા એક કંપની નબળી હશે. કોઈ પણ પ્રકારનાં કામ માટે આ જ વાત કહી શકાય. જીવનની દરેક દૃષ્ટિમાં, મજબૂત પાયાઓ મહત્વના છે.

એવું કહી શકાય કે શાળા શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ મજબૂત પાયો ઘડવાનો છે જેના પર લોકો તેમનું જીવન ચણશે. શિક્ષણ-પ્રથા વિશે જેમની નકારાત્મક દૃષ્ટિ છે તેઓ શાળાનાં શિક્ષણને સમયનો બગાડ કહીને ઘણીવાર ટીકા કરે છે. તેઓ કહે છે કે વ્યક્તિઓ તેમને જે ગમે તે અને જેટલો ઈચ્છે તેટલો અભ્યાસ કરવા માટે મુક્ત હોવી જોઈએ. જોકે, એ વાત નકારી ન શકાય કે એક સર્વગ્રાહી શિક્ષણ જીવન માટે મજબૂત પાયાઓ સર્જવામાં લાભદાયી છે.

આપણા જીવનના માર્ગ દરમિયાન આપણે ઘણા જુદા જુદા મુદ્દાઓ પર નિર્ણયો કરવા પડશે તથા પગલાં લેવાં પડશે. એ નિર્ણયો તથા પગલાંઓનો જેની પર આધાર આપી શકાય તેવી માહિતીઓ તથા કારણોની આપણને જરૂર પડશે. જાણકારીના-જ્ઞાનના સંગ્રહ વગર આ અશક્ય છે. રસોઈ કરવી તે આને માટેનું સારું ઉદાહરણ છે. જો તમારી પાસે જરૂરી પાયો છે તો તમે દરરોજ જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવી શકો. સતતપણે ભોજન તૈયાર કરી શકવા માટે, તમને રસોઈનું પાયાનું જ્ઞાન હોવું

જરૂરી છે અને ડઝનબંધ-અરે, સેંકડો રેસીપી જાણવી જરૂરી છે જે તમારી રાંધણકળાનો પાયો ઘડે.

ડ્રાઈવીંગ એ બીજું ઉદાહરણ છે. ડ્રાઇવ કરવા માટે, તમારે ટ્રાફિકનાં નિયમો તથા કાનુનો તથા ઢાળ પર ડ્રાઈવીંગ કરવું, વરસાદમાં ડ્રાઈવીંગ કરવું, રાત્રે કરવું અને સાંકડી ગલીમાં સામેથી આવતી કાર પાસેથી પસાર થવું વગેરે જેવી વિવિધ પરિસ્થિતિઓ સાથે કેમ મેળ બેસાડવો તે જાણવું જોઈએ. આ જ્ઞાન તમને નિર્ણય લેવા માટે જરૂરી માહિતી પૂરી પાડે છે. જોકે, તમે નિયમો વિશે અજ્ઞાન હો, તો સામેથી કાર આવે ત્યારે શું કરવું, અથવા ડાબો કે જમણો વળાંક કેવી રીતે લેવો તે તમે નહીં જાણો. માત્ર ટ્રાફિકના નિયમો તથા કાયદાઓનાં જ્ઞાન વડે જ તમે સાચી પદ્ધતિમાં ડ્રાઇવ કરી શકો.

એજ રીતે, જીવનમાં મજબૂત પાયાઓ હોવા તે ઘણું જ મહત્વનું છે. આ પાયાઓ જેટલા વધુ નક્કર અને સર્વગ્રાહી, તેટલા તમારા નિર્ણયો તથા પગલાંઓ વધુ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિવાળા હશે. તમારે કોઈક વાર તમારી પોતાની તરફ જોવું જોઈએ અને તમે તમારા જીવનને જેના પર આધાર આપો છો તે પાયાને મજબૂત બનાવવાના પ્રયાસો દરરોજ કરો છો કે નહીં તે પૂછવું જોઈએ. જો આ પાયાઓ અપર્યાપ્ત હશે, તો તમે જોશો કે ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં વસ્તુઓ સરળતાથી નહીં થાય.

પાયાનું ઘડતર બાળપણ સુધી મર્યાદિત ન હોવું જોઈએ. એક પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે પણ તમારે તે ઘડવાનું કંટાળા વગર ચાલું રાખવું જોઈએ. એક વૃક્ષ મોટું અને મોટું થાય છે કારણ કે તે તેના મૂળ દ્વારા પાણી તથા પોષક તત્ત્વો ઉપર શોષવાનું અટકાવતું નથી. તે ઊંચું થઈ જાય પછી પણ તેને હજી પાણી અને પોષક તત્ત્વો ખેંચવાનું ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે છે, નહીંતર તે અઠવાડીયાંમાં જ મૃત્યુ પામશે. વૃક્ષો, કે જે સેંકડો વર્ષો સુધી જીવે છે, તે તેમની આખી જીંદગી કંટાળ્યા વગર તેમનાં મૂળ દ્વારા પાણી તથા પોષક તત્ત્વો ખેંચવાનું ચાલુ રાખે છે.

આ વસ્તુ માનવજાતને પણ લાગુ પડે છે. તમે એવું ન કહી શકો કે તમે એક પૂર્ણ વિકસિત “વૃક્ષ” થઈ ગયા હોવાથી, તમારે પાણી અથવા પોષક તત્ત્વોની જરૂર નથી; ખરેખર તો, તમારા પાયાને મજબૂત કરવા માટે રોજીંદા ધોરણે તમારે જેની જરૂર છે તે શોષવાનું ચાલુ રાખો તે મહત્વનું છે. માનવ જાતનું વલણ ઉત્પાદન કરવાને મહત્વ આપવાનું છે, પરંતુ જો તેઓ નવી વસ્તુ અંદર લીધા વગર, માત્ર ઉત્પાદન કરવાના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે તો, બહુ લાંબા સમય પહેલાં તેઓ થાકી જશે.

વ્યવસાયો માટે પણ આ જ વાત કહી શકાય. ઉદાહરણ તરીકે એક ફાર્માસીસ્ટ, જે દવાઓ વિશે નવી માહિતી મેળવવાનું અને તેને ગ્રહણ કરવાનું ચાલુ રાખે

છે, અને એક એવો જેનું જ્ઞાન યુનિવર્સિટીમાંથી સ્નાતક થયો ત્યારથી વધ્યું નથી, તે બંને વચ્ચે આસમાન જમીનનો ફરક છે. આ કંપનીના કર્મચારીઓ માટે પણ સાચું છે. જેઓ માત્ર તેમને સોંપાયેલું કાર્ય કરે છે તેવા લોકો અને જેઓ સતત અભ્યાસ કરે છે અને અર્થશાસ્ત્ર વિશેનું અથવા તેમનું કામ વધુ સારી રીતે કરવા માટે ઉપયોગી છે તેવું જ્ઞાન મેળવ્યા કરે છે, તેમની વચ્ચે કોઈ સરખામણી ન હોઈ શકે.

આ તફાવત ખાસ કરીને ઇજનેરો વચ્ચે દેખીતો છે. જેઓ હંમેશાં દિવસે દિવસે પ્રયોગો કરે છે, તેમની કુશળતા સુધારવાની ઈચ્છા રાખે છે, તેઓ છેવટે ભવિષ્યમાં ટેક્નોલોજીનાં નવા સ્વરૂપો વિકસાવવામાં સફળ થશે. આ જ વસ્તુ ડોક્ટરોને પણ લાગુ પડે છે; જો એક ડૉક્ટર ઘણાં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રોનો અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખે છે અને લોકોની યાતના સમજી શકે છે તો, તે અથવા તેણીને એક સારા ડૉક્ટર તરીકે મનાશે.

આથી એક વખત સ્થપાયેલ પાયાઓ સાથે સંતુષ્ટ થઈ જવા અને પછી તેને અવગણવા કરતાં, તમે જેના પર તમારી જીંદગીનો આધાર રાખો છો, એ પાયાઓને મજબૂત બનાવવા માટે રોજે રોજ મથો, તો તે વધુ મહત્વનું છે.

તે તમારે માટે તાત્કાલિક ઉપયોગના ન હોય તોપણ, તમારે એવા પાયાઓ ઘડવા જરૂરી છે જે તમને ત્રણ, પાંચ કે દસ વર્ષે પણ સારું સ્થાન આપવા ઊભા રહેશે.

૨. હિમખંડનો આકાર

જેના પર આપણે આપણી જીંદગી ગોઠવીએ છીએ તે પાયાઓની સરખામણી સમુદ્રમાં ઘસડાતા હિમખંડના આકાર સાથે કરી શકાય. પાણીની ઉપર જોઈ શકાતો હિમખંડનો ભાગ કુલ હિમખંડના માત્ર દસ કે વીસ ટકા જ હોય છે; નીચે બરફનો વિશાળ ભાગ પડ્યો હોય છે. ભલે જોઈ શકાતો હોય તે ભાગ ઘણો નાનો દેખાતો હોય, પાણીની અંદર છે તે ભાગ આશ્ચર્યજનક રીતે વિશાળ છે.

હિમખંડ પાણીમાં તરતો હોવાથી તેને સ્થિર રહેવા માટે એક વિશાળ પાયાની જરૂર છે. હું માનું છું કે આપણે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને તેના આકારની બરાબરી કરવી જોઈએ. આ આકાર પરથી આપણે શું શીખી શકીએ ? જવાબ છે સ્થિરતા. હિમખંડનું આખું સ્વરૂપ મહાસાગરની સપાટીની ઉપર ખુલ્લું થવાને બદલે, તેનો એક મોટો ભાગ હંમેશાં પાણીની નીચે રહે છે. હિમખંડ પાણીને સ્થાનચ્યુત કરે છે જે પછી ઉપર તરફનો બોયન્ટ ફોર્સ (તરણ શક્તિબળ) પેદા કરે છે અને હિમખંડને તરતો રાખે છે.

એવી જ રીતે જીવનમાં, સપાટીની નીચેનો ભાગ મોટો થતો જાય છે. તેમ, તરણશક્તિ પણ વધશે. સપાટી પર નથી જોઈ શકાતો તે ભાગ તમારા એ ભાગ સાથે વ્યવહાર કરે છે જે બીજા વડે જોઈ નથી શકાતો. સામાન્ય રીતે જેના આંતરિક સ્વ, સપાટી પરના સ્વ કરતાં મોટા હોય છે તેઓ ચારિત્ર્યની મહાનતા ધરાવનાર ગણાય છે. એ અસંભાવ્ય છે કે તમે એવી કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે લક્ષ્ય આપો જેને તમે સીધા પ્રશંસાને પાત્ર તરીકે જોવો. સાચા અર્થમાં મહાન વ્યક્તિ પાસે ગહન આંતરિક ઉંડાઈ હોય છે અને તે એક સ્થિર વિશુદ્ધ પ્રકાશ ફેલાવે છે.

ટૂંકમાં, ચારીત્ર્યની મહાનતા વ્યક્તિના પાયાઓની એ હદ પર આધારિત છે, જે છુપાયેલો રહે છે. જેઓ પોતાની જાતનો માત્ર થોડોક જ અંશ પ્રગટ કરે છે અને વિશાળ માત્રા નીચે છુપાયેલી હોય છે તેઓ તેમની સ્થિરતા જાળવે છે. આથી જેના પર તમે તમારું જીવન ઘડો છો તે પાયો સર્જવા પર જ્યારે તમે કામ કરો છો ત્યારે હિમખંડને તમારું મોડેલ - આદર્શ - બનાવવાનું યાદ રાખો તે મહત્વનું છે.

૩. જીવનનાં તોફાનો સામે ટક્કર ઝીલવી

એક હિમખંડની વિશેષ લાક્ષણિક્તાઓમાંની એક છે તોફાનોની સામે તેની સ્થિરતા. એક હિમખંડ દરિયા પર તરે છે. છતાં, તે નક્કર ભૂમિ જેવો સ્થિર રહે છે. તે એક એરોપ્લેન જેવો છે જેમાં તમે કોઈ હિલચાલ અનુભવ્યા વગર ચાલી શકો. ચોક્કસપણે આ જીવનનાં તોફાનો સામે ટક્કર લેવા માટેનું રહસ્ય છે. જેમણે તેમના જીવનના આધાર તરીકે નક્કર પાયા ચણ્યા છે તેઓ કોઈપણ ટીકા અથવા નિંદાની સામે ટક્કર લેવા તથા યાતનાઓ અથવા આઘાતને જીતવા સક્ષમ હશે.

ઘણી વાર એવું કહેવાયું છે કે લોકો જ્યારે યુવાન હોય ત્યારે તેમણે શક્ય તેટલી વધુ નવલકથાઓ વાંચવી જોઈએ. કારણ એ છે કે નવલકથાઓ વાંચવા દ્વારા તમારા પોતાના અનુભવોની બહાર હોય તેવા જીવન વિશેના પાઠ શીખી શકો. તમે જેમાં જન્મ્યા છો તથા વસો છો તે વાતાવરણને બદલી ન શકો. અને તમારા જીવનમાં માર્ગમાં તમે જે લોકોને મળો તેની સંખ્યા મર્યાદિત હોય છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, લોકો એકમાત્ર નાના જુથમાં આનંદ, ઉદાસી તથા પીડાનો અનુભવ કરે છે. જોકે, નવલકથાઓ દ્વારા તમે એવા લોકોનાં જીવન વિશે શીખી શકો જેઓ સંપૂર્ણપણે જુદાં વાતાવરણમાં રહે છે અને મુખ્ય પાત્ર સાથે તદ્રૂપ થઈને તમે જીવન વિશે વધુ ઉંડાણપૂર્વક શીખી શકો છો.

આ રીતે, નવલકથાઓ તમારા જીવન વિશેના ડહાપણના ભંડારને સમૃદ્ધ કરે છે. પાત્રોને વિવિધ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતા તથા જીતતા જોઈને, તમે તેમની સાથે એકરૂપ થઈ શકો અને એ જ રીતે તમારી પોતાની સમસ્યાઓનો સામનો કરવા કૃતનિશ્ચયી થાવ. જીવનની અનેક અને બધી જ યાતનાઓમાંથી ઘણી ઓછી એવી છે જેનો એક નવલકથાના વિષય તરીકે ઉપયોગ ન થયો હોય. વ્યક્તિએ સામનો કરવો પડે છે તેવી તથા ભોગવવી પડે છે તેવી સૌથી સામાન્ય સમસ્યાઓ છે નોકરી શોધવી, લગ્ન અને બીમારી; આમાંની મોટાભાગનીનો ઉપયોગ મહાન લેખકો વડે ક્યારેક નવલકથાના વિષય તરીકે કરાયો છે.

જો તમે આ પુસ્તકો વાંચો, તો તમે જેમની પાસે વધુ ઉચ્ચ યથા-દર્શન છે તેમની મદદ વડે તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલી શકો. તમારી વ્યથા તથા મુશ્કેલીઓનાં કારણે માનવ જીવનની વધુ ગહન સમજણ ધરાવતી વ્યક્તિને ખૂબ જ દેખીતાં લાગશે. એક જ પુસ્તક તમને તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરવા માટેની ચાવી પૂરી પાડશે અને આ રીતે તમે તમારી યાતના ઘટાડી શકો.

તમે માત્ર નવલકથાઓમાંથી જ નહીં ઈતિહાસનાં પુસ્તકોમાંથી પણ શીખી શકો. અલબત્ત, કોઈ ક્યારેય બરાબર તમારા જેવી જ જીંદગી નથી જીવ્યું, અને ભલે બીજાની પરિસ્થિતિ તમારા જેવી જ ન હોય, એવા ઘણા લોકો જોવા જોઈએ, જેમણે તમે અત્યારે સામનો કરો છો તેના જેવી મુશ્કેલીઓમાં પોતાનો જોયા હોય. એ લોકો તેઓ સામનો કરતા હતા તે મુશ્કેલીમાંથી કેવી રીતે બહાર આવ્યા તે જાણીને, તમે જીવનમાં સમસ્યાઓ ઉકેલવાની પદ્ધતિઓ શીખી શકશો.

નવલકથાઓ તથા ઈતિહાસનાં પુસ્તકોની જેમ જ, બીજા પ્રકારનું લખાણ પણ છે જે યાતના તથા ઉદાસીના સમયમાં લોકોને આરામ આપે - મહાન કવિઓનું કાર્ય. જ્યારે તમારો એવી કવિતા સાથે સામનો થાય જે તમને હલાવી નાખે, તમને એવો ખ્યાલ આવે કે કોઈક બીજું તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિને જ વર્ણવી રહ્યું છે અને તમારી જ લાગણીઓ વ્યક્ત કરી રહ્યું છે તેથી તમે ખૂબ જ શાંતિનો અનુભવી શકો. મહાન કવિઓ પાસે વેધક આંખો હોય છે જે જીવનની આરપાર જોઈ શકે છે; તેમની કવિતાઓ વાચકોનાં હૃદય પીગળાવી શકે છે.

આ જ વસ્તુ મહાન કળા માટે પણ સાચી છે. એક સુંદર ચિત્ર ઘણો આરામ લાવી શકે. એક કાફેની દીવાલ પર એક જ સુંદર પેઇન્ટીંગ તમારા આત્માને સમૃદ્ધ કરે છે. કળા કેટલીક વખત લોકો તેમનાં હૃદયમાં ધરાવે છે તે ઘાવને મીટાવી શકે છે. આ જ વસ્તુ સુંદર સંગીત માટે પણ સાચી છે. જ્યારે તમે એક માસ્ટરપીસને સાંભળો છો ત્યારે તમારા

આત્માના કંપનો સ્વરાંકન કરનારનાં વિશુધ્ધ કંપનો સાથે સંવાદી થઈ જાય છે અને સંગીત તમને મહાન શાંતિની દુનિયામાં લઈ જાય છે.

તમારી સમસ્યાઓ હલ કરવા માટે તમે ધર્મનો પણ ઉપયોગ કરી શકો. જો તમે નવલકથાઓ, ઇતિહાસના પુસ્તકો અથવા કળામાં ઉકેલ ન શોધી શકો તો તમે ભૂતકાળના ધાર્મિક આગેવાનો અથવા મહાન સંતોના શબ્દોમાં જીવનનું માર્ગદર્શન મેળવો તેવું બને. પ્રાચીન સમયથી શાક્યમુની બુદ્ધ, જીસસ ક્રાઈસ્ટ અને કન્ફ્યુશીયસ મહાન શિક્ષકો હતા કારણ કે તેઓ જીવનની સમસ્યાઓની આરપાર જોઈ શકવા સક્ષમ હતા અને તેમની ચડીયાતી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને તેમને ઉકેલવા માટેના સૂચનો પૂરાં પાડતા. આથી જ્યારે ચિંતા તમારાં મસ્તકમાં ગોળ ગોળ ઘૂમે છે ત્યારે આ મહાન શિક્ષકોની ફીલોસોફીઓ વાંચીને તથા તેનો અભ્યાસ કરીને તમે તેમને ઓગાળી નાખી શકો.

આ પુસ્તકના હેતુઓમાંનો આ એક છે. હું આ લખું છું જેથી જે લોકોનાં મન સતતપણે વ્યાકુળ છે, જેઓ ચિંતાઓને કારણે હેરાન થાય છે અથવા જેઓ હંમેશાં ઉતાર-ચડાવનો અનુભવ કરે છે તેઓ આત્મોદ્ધાર મેળવી શકે. જો મારાં લખાણની એક જ પંક્તિ તમને શાંતિ આપી શકે અને તમારે માટેના ટેકા તરીકે કામ કરી શકે તો હું સંતુષ્ટ થઈશ.

હું અહીં જે કહી રહ્યો છું તેનો સાર એ છે કે મહાન વ્યક્તિઓ તથા કલાકારો પાસેથી શાણપણ શીખવું એ સપાટીની નીચે પડેલ પાયાને વિસ્તૃત કરશે. જે બદલામાં જીવનનાં તોફાનોનો સામનો કરવામાં તમને મદદ કરશે. માટે, વધુ શાણપણ એકઠું કરવાનો પ્રયાસ કરો જેથી તમે કોઈપણ મુશ્કેલીની સામે ઊભા રહી શકો. તમારે એવા મજબૂત પાયાઓની જરૂર છે જેને પવનની કોઈ અસર ન થાય, ભલે સમુદ્રની સપાટી પર તે ગમે તેટલી ભયાનકતાથી ફૂંકાતા હોય.

૪. મહાન સ્થૈર્યની ભાવના

એક હિમખંડની કુદરતી અદ્‌ભૂત ઘટનામાંથી આપણે મહાન સ્થિરતાની ભાવના શીખવી જરૂરી છે. એક જીંદગીના માર્ગ દરમિયાન અનુભવાતા મોટાભાગનાં દુ:ખ અને યાતનાઓનાં મૂળ સ્થિરતાના અભાવમાં પડેલાં હોય છે. તમે જેમને મળ્યા છો, તેમાંથી કોના વિશે સૌથી ઊંચો મત ધરાવો છો ? કયા પ્રકારના લોકોને તમે માન આપ્યું હતું અને મહાન ગણ્યા હતા ? શું તમે ક્યારેય એવું વિચાર્યું હતું કે જેનું મગજ અસ્થિર હોય અને જેનો મિજાજ એક જ દિવસ દરમિયાન ગુસ્સામાંથી નિરાશામાં અને તેમાંથી ખુશીમાં એમ

સતતપણે ઝૂલ્યા કરતો હોય તે પ્રેમભાવને લાયક છે ? મોટેભાગે તમે તેવા બનવા નહીં ચાહ્યું હોય.

તમારાં વિચારોને મૂર્તિમંત કરનાર તરીકે તમે જે લોકોને જુઓ છો તે એવા લોકો છે જેમની સાથે તમે સ્પર્ધા કરવા ઇચ્છો છો. આ લોકોમાં એક સર્વ સામાન્ય ખાસીયત હોય છે. પોતાની જીવવાની રીત વિશેની સંવેદનશીલતાની એક ભાવના. નેતા બનવાના રહસ્યોમાંનું આ એક છે. સ્થિરતાની ભાવના એ નેતા બનવા માટે આવશ્યક ગુણધર્મ છે. એ માત્ર પાટા પર દોડતી ટ્રેન જેવી સ્થિરતા નથી, પરંતુ એવી સ્થિરતા છે જે તમારાં ગામે તેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનો આવે ત્યારે પણ મજબૂતાઈથી ટકી રહે.

મેં અગાઉ સમજાવ્યું છે તે મુજબ, સ્થિરતાની ભાવના સર્જે તેવા ઘટકોમાનું એક છે ડહાપણનો સંગ્રહ. જેઓ સ્થિરતા ધરાવે છે તેમનામાં ડહાપણનો સંગ્રહ હોય છે; ભૂતકાળમાં લોકોએ કેવા પ્રકારની સમસ્યાઓનો સામનો કર્યો હતો અને આ લોકોએ તેને કેવી રીતે સુલજાવ્યા હતા તે તેઓ જાણે છે. અને તેઓ તેમની પોતાની મુશ્કેલીઓ ઉકેલવા માટે એજ પદ્ધતિઓ લાગુ કરી શકે છે. મુશ્કેલીઓ ઉકેલતી વખતે, પરિસ્થિતિને ઉચ્ચ દૃષ્ટિથી જોઈ શકવું તે મહત્વનું છે.

જો તમારી લાગણીઓ અસ્થિર છે, દિવસે-દિવસે બદલાય છે, તો કારણ એ છે કે તમે એક સમસ્યા સાથે કુસ્તી કરી રહ્યા છો અને તમે મડાગાંઠમાં પડ્યા છો, એ જોવા માટે અસક્ષમ કે કોણ જીતી રહ્યું છે, તમે કે સમસ્યા. સ્પર્ધા પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી તમે જીતનાર છો કે હારનાર તે જાણવાનો તમારી પાસે કોઈ માર્ગ નથી હોતો અને પરિણામે, તમારું મન દ્વિધા અનુભવે છે. સુમો કુસ્તી સ્પર્ધાને ઉદાહરણ તરીકે લો. શું એવી કોઈ શક્યતા છે કે તમે એક ગ્રાન્ડ ચેમ્પિયન સામે સુમો મેચ જીતી શકો ? લગભગ કોઈ પણ કિસ્સામાં, એક સામાન્ય માણસની એક વ્યાવસાયિક સુમો કુસ્તીબાજ સામે કોઈ જ તક નથી, તેને રીંગની બહાર ધકેલી દેવામાં આવશે અને પલકવારમાં મેચ ગુમાવશે. આવડત વચ્ચેનું અંતર ઘણું જ વધારે છે.

વ્યાવસાયિક સુમો કુસ્તીબાજો દરરોજ રીંગમાં પ્રેક્ટિસ કરે છે જેથી તેઓ શક્તિશાળી સ્નાયુઓ, નક્કરતા તથા ઝડપ વિકસાવીને મજબૂત બને છે. જ્યારે આવા કોઈકનો સામનો કરવાનો થાય ત્યારે, સામાન્ય માણસની વ્યવસાયિકતાને હરાવી શકવાની કોઈ આશા હોતી નથી; તે પૂરતું બળ પણ લગાવી શકતો નથી અને સ્વાભાવિકપણે જ તેણે અપેક્ષા રાખી હોય તેનાથી પણ વધારે ઝડપથી તે હારી જશે.

જીવનમાં મુશ્કેલીઓનો ભેટો થવા માટે પણ આ જ વસ્તુ કહી શકાય. જો તમને તમારા પોતાનામાં ખાસ વિશ્વાસ ન હોય, તો તમારે જે લોકો સાથે સમસ્યા છે તેઓ

વધુ મજબૂત અને તેઓ ખરેખર છે તેના કરતાં વ્યવહાર કરવા માટે વધુ મુશ્કેલ દેખાશે; સમસ્યા ઘણી ગંભીર દેખાશે. પરિણામે, જાણે તમે એક મહાન સુમો કુસ્તીબાજનો સામનો કરતા હો તેમ, તમારા ટાંટીયા ઢીલા થઈ જશે. જોકે, જો તમે પોતે જ મહાન વિજેતા બની જાવ તો તમે જોશો કે તમારી સમસ્યાઓ આશ્ચર્યજનક સરળતાથી ઉકેલી શકાય તેમ છે.

આથી તમારી સમસ્યા કેવી રીતે ઉકેલવી તેના વિશે ચિંતા કરવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં મહાન વિજેતાની મજબૂતાઈ વિકસાવો, જેથી કોઈ પણ સમસ્યા એવી નગણ્ય વસ્તુ લાગશે જેને સહેલાઈથી ઉકેલી શકાય. એક વ્યાવસાયિક સુમો કુસ્તીબાજ તેના એક હાથેથી એટલું વજન ઉપાડી શકે છે જે એક સામાન્ય માણસ પીઠ પર ઉપાડીને થોડાં ડગલાં પણ ચાલી ન શકે.

જો લોકો પોતાની જાતને તાલીમ આપે તો તેઓ કાઠું કાઢશે. જ્યારે શારીરિક તાલીમની વાત આવે, તો તમે તમારી ક્ષમતાઓ કેટલી વિકસાવી શકો તેની એક મર્યાદા હોય છે. સો મીટર દોડના કિસ્સામાં, એક ઝડપી દોડવીર તેને ૧૦ સેકન્ડ કરતાં સહેજ ઓછા સમયમાં પૂરી કરી શકે, પરંતુ એક ધીમો દોડવીર પણ તેને વીસ સેકન્ડની ઓછામાં પૂરી કરી જ નાખશે. આથી શારીરિક બળની બાબતમાં તો શ્રેષ્ઠ અને કનિષ્ઠની ક્ષમતા વચ્ચેનો તફાવત વધુમાં વધુ બમણો હોય. જોકે, આંતરિક મજબૂતાઈની બાબતમાં, અસાધારણ વ્યક્તિ અને સાધારણ વ્યક્તિ વચ્ચે પ્રચંડ તફાવત પ્રવર્તે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જેવી રીતે શાક્યમુની બુદ્ધ અને સામાન્ય સાધુનાં ડહાપણ વચ્ચે વિશાળ તફાવત છે તેવી જ રીતે સોક્રેટીસ અને સામાન્ય વ્યક્તિની બુદ્ધિ વચ્ચે પણ મહાન તફાવત છે.

આંતરિક સ્વ-જાત-જેટલી વધારે તાલીમબદ્ધ, તેટલી વિકાસની ક્ષમતા અને તેજસ્વીતા વધુ મહાન; આ વધારાની કોઈ સીમા હોતી નથી. શારીરિક બળ કેટલું વધારી શકાય તેની મર્યાદા હોય છે, પરંતુ આંતરિક બળ હજારગણું કે દસ હજાર ગણું વિકસાવી શકાય. જો તમે આધ્યાત્મિક રીતે મહાન વ્યક્તિ બનવાના હો તો આજે જે સમસ્યાઓને તમે જીવન-મરણના સવાલ જેવી ગણો છો તે ઉકેલવા માટે ઘણી સહેલી દેખાશે.

જ્યારે તમને એમ લાગે તે તમે ઘણી મોટી સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છો, તો કોઈ મહાન વ્યક્તિનું તેના તરફ કેવું વલણ હોત તે કલ્પના કરવી તે બીજી ચાવી છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે ખ્રિસ્તી છો, તો તમે તમારી જાતને પૂછી શકો કે તમારી સમસ્યા વિશે જીસસ ક્રાઇસ્ટ કેવી રીતે વિચારશે અને તેને ઉકેલવા માટે તેઓ શું કરશે. ધારો કે, કોઈકને માફ કરવાનું તમને અશક્ય લાગે છે અને તમે રાત્રે સૂઈ ન શકો ત્યાં સુધી તમારા રોષ ઉપર ગૂંચવાયા કરો છો તે કારણે તમે પીડાવ છો. જો આમ બને છે તો તમારે તમારી

દૃષ્ટિ બદલવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને જીસસ ક્રાઇસ્ટે શું કર્યું હોત અથવા તેઓ તમને શું સલાહ આપત તે કલ્પના કરવી જોઈએ.

જો તમે બૌધ ધર્મી છો, તો તમારી સમસ્યા વિશે શાક્યમુની બુદ્ધ શું કહેત અને તેઓ તેને કેવી રીતે ઉકેલત તે તમારી જાતને પૂછવું જોઈએ. અથવા તો કન્ફ્યુશીયસ અથવા સોક્રેટીસ તમારી સ્થિતિમાં શું કરત તે કલ્પના કરી શકો. સમસ્યાઓને નિહાળતી વખતે અપનાવવા જેવી આ ઘણી ઉપયોગી પદ્ધતિ છે. પરિસ્થિતિઓ વિશે નિર્ણય લેતી વખતે અને મુશ્કેલીઓ સાથે મેળ પાડતી વખતે, મહાન વ્યક્તિઓનાં ડહાપણમાંથી ઉધાર લેવાનો પ્રયાસ કરવો તે મદદરૂપ થાય છે.

સ્થિરતાની મજબૂત ભાવના સર્જવા માટે, આંતરિક બળનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રાપ્ત કરવું અને આધ્યાત્મિક ડહાપણનો સંચય કરવો જરૂરી છે. સ્થિરતાનો સ્ત્રોત આમાં પડેલો છે. જો તમે એક આધ્યાત્મિક મહાન વ્યક્તિ બનવા ઇચ્છતા હોવ, તો તમે તમારા જીવનના માર્ગમાં જે સમસ્યાઓનો ભેટો થાય છે તેનો સામનો કરો અને તેને માટે સંઘર્ષ કરો તેટલું જ પૂરતું નથી; તે દરેકમાંથી તમે બોધપાઠ શીખો તે પણ એટલું જ આવશ્યક છે.

આ રીતે તમે જે બોધપાઠ શીખશો તે પાછળથી તમને સારા ક્રમમાં ઊભા રાખશે. જે સમસ્યા ઉકેલવામાં પ્રથમ વાર તમને મુશ્કેલી પડી હતી, તેનો બીજી વાર સામનો કરો ત્યારે ઉકેલવી સહેલી લાગશે. કારણ કે અગાઉ તમે તેમાંથી બહાર આવવાની વ્યવસ્થા કરી ચૂક્યા છો. આ કારણસર, તમારે અહેતુ તમારો સમય ન વિતાવવો જોઈએ, પરંતુ તમે જેનો દરરોજ સામનો કરો છો તે દરેક ઘટનાઓ તથા સમસ્યાઓમાંથી પાઠ શીખવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ બોધપાઠો એ છે જે તમારે જીવનમાં શીખવા જરૂરી છે અને તેઓ ડહાપણનો એવો પાયો બનાવે છે જે શાળાઓમાં ભાગ્યે જ શીખવાય છે.

તમે બોધપાઠોનાં ખાનાંઓનો કેટલો સંગ્રહ કર્યો છે ? એ ખાનામાં પડેલા બોધપાઠો તમારી જાગૃતિ અને તમારી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતાની માત્રાનો તે બોધપાઠોની ગુણવત્તા તથા જથ્થા સાથે નજીકનો સંબંધ છે. આ દૃષ્ટિકોણ પરથી એવું કહી શકાય કે જેઓ ઘણા અનુભવોમાંથી પસાર થયા છે, જેમણે સતત હાડમારીઓ ભોગવી છે અને ઘણી નિષ્ફળતાઓ, આઘાતો તથા સમસ્યાઓનો અનુભવ કર્યો છે, તેમને પૂષ્કળ બોધપાઠો શીખવાની તક મળી હશે. તેમણે તેમના દિવસો માત્ર ધ્યેયરહિત રીતે નથી વિતાવ્યા; તેમને ઉકેલવા માટે ઘણી બધી સમસ્યાઓની શ્રેણી સાથેની એક વર્કબુક આપવામાં આવી છે, આથી એમ કહી શકાય કે તેઓ આશીર્વાદ પામેલા છે.

જ્યારે તમે એક સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા હો અને પોતાની જાતને દુ:ખના વમળમાં ફસાયેલી જોતા હો, ત્યારે તમારે માત્ર તેમાંથી બહાર આવવાનો જ પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ. તેને બદલે, આ સમસ્યા તમને શું શીખવવાનો પ્રયાસ કરે છે, અને તે તમને કયા પ્રકારનો બોધપાઠ પૂરો પાડે છે તે શોધી કાઢો. આ તમને તેને ઉકેલવા તરફ દોરી જશે. દરેક વસ્તુનો એક અર્થ હોય છે અને તે શું છે તે શોધી કાઢવું તે તમારું કામ છે.

૫. ઇચ્છા ટકાવી રાખવી

ઇચ્છાઓ ટકાવી રાખવાનાં મહત્વ વિશે વાત કરીને હું આ પ્રકરણ પૂરું કરવા ઇચ્છીશ. આગલા વિભાગમાં મેં સ્થિરતાના પાયાનું બંધારણ કોણ ચણે છે તે સમજાવ્યું, પરંતુ આ સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટેનો પ્રયાસ માત્ર હંગામી ન હોવો જોઈએ. જો તમે દૈનિક ધોરણે સતતપણે પ્રગતિ કરવાનું ધ્યેય રાખતા હો તો તે પોતેજ સ્થિરતાની મહાન ભાવના રજૂ કરે છે.

ઉદાહરણ તરીકે એન્ટાર્ક્ટિકાનાં આઇસ બ્રેકરને લો. જ્યાં સુધી તે આગળ વધવાનું ચાલુ રાખે છે, તે બરફમાંથી પોતાનો માર્ગ કરી લે છે. જોકે, એક વખત તે અટકે એટલે આસપાસ બરફ એકઠો થઈ જશે અને તે ફસાઈ જશે. જીવન માટે પણ આ એટલું જ સાચું છે; ફસાઈ જવાનું ટાળવા માટે, તમારે આગળ વધતા રહેવું જોઈએ. તમારા અનુભવો વડે રોજ વિકસો અને હંમેશાં મગજમાં રાખો કે તમે શીખો છો તે દરેક બોધપાઠ સાથે તમે આધ્યાત્મિક રીતે વધુ મજબૂત અને તંદુરસ્ત બનો છો.

તમારી સ્થિરતા માત્ર એક પરિસ્થિતિ કે એક સમય માટે ટકવી ન જોઈએ. તમારે એવા પ્રકારની સ્થિરતાની જરૂર છે જે તમારો સામનો કરવો પડી શકે તેવી કોઈ પણ સમસ્યા માટે ઉકેલ શોધવા તરફ તમને દોરી જાય. એ છેડા સુધી, સતતપણે તમારી જાતને સુધારવા માટે તથા પ્રગતિ કરવા માટે નિશ્ચયાત્મક્તા હોવી તે મહત્વનું છે. જે લોકો હંમેશાં વિકસવા માટે, સુધરવા તથા આગળ વધવાની મહત્વાકાંક્ષા ધરાવે છે, તેમનાં જીવનની ચિંતાઓ, જેવી રીતે સૂર્ય ઊગતાંની સાથે જ અદૃશ્ય થઈ જતી સવારની ઝાકળની જેમ સમય જતાં ઉકલી જશે.

પ્રથમ, તમારી અંદરના સૂર્યને ઊંચે ચડવા દો. જો તમે સૂર્યને ઊંચે ચડાવવાનો સતત પ્રયત્ન કરો, ક્યારેય આરામ કર્યા વગર કે નીચે આવવા દીધા વગર, તો તમે તમારી સામે એક ભવ્ય માર્ગને ઉઘડતો જોશો. જીવનમાં, સતતપણે દૃઢ પાયાઓ સર્જવા, ઉચ્ચ ગુંજાઈશવાળી વ્યક્તિ બનવું અને હિમખંડની છટાદાર સ્થિરતા સર્જવી આવશ્યક છે.

હંમેશાં તમારા પાયાઓને વિસ્તૃત કરવા માટે કાર્ય કરો, હંમેશાં વિકાસ કરવા મથો. જો તમે આ વલણને પકડી રાખો તો તમે જોશો કે અમર્યાદ વિકાસનો માર્ગ, ચારિત્ર્યની મહાનતાનો માર્ગ તમારી સામે ઉઘડી જશે.

પ્રકરણ-૨

સંચયનો સિદ્ધાંત

૧. એક દિવસનું મહત્વ

આ પ્રકરણમાં, તમારા જીવનમાં એક હિમખંડની સ્થિરતા સર્જવા માટે ડહાપણનો આંતરિક ભંડાર હોવો કેટલો આવશ્યક છે તેની હું ચર્ચા કરીશ. સર્વપ્રથમ, હું એક દિવસનાં મહત્વને ધ્યાનમાં લેવા ઈચ્છીશ. જીવન એ એક એક દિવસના સંગ્રહ અથવા શ્રેણી સિવાય ખરેખર કંઈ જ નથી. પ્રાચીન સમયથી, એક દિવસનાં મહત્વ વિશે વિવિધ ઉક્તિઓ છે, જેમ કે, "દરેક દિવસ એવી રીતે જીવો જાણે તે જ તમારી આખી જીંદગી હોય", અથવા જીસસ ક્રાઇસ્ટે કહ્યું છે તેમ, "આવતી કાલની ચિંતા ન કરો, આવતી કાલ પોતાની ચિંતા પોતાની મેળે કરી લેશે. દરેક દિવસને તેની પોતાની પૂરતી મુસીબતો હોય છે." (મેથ્યુ ૬.૩૪ એન.આઈ.વી.)

તમે કયા પ્રકારની વ્યક્તિ છો અને કયા પ્રકારનું જીવન જીવ્યા છો, તે તમે દરેક દિવસ કેવી રીતે જીવ્યા છો અને દરેક દિવસ આગલા દિવસને કેવી રીતે અનુસર્યો છે તેના વડે પ્રગટ થઈ જશે. મનુષ્ય આવતીકાલ પાસેથી સમય ઉધાર નથી લઈ શકતો કે ગઈકાલ પાસેથી પણ નથી લઈ શકતો. ભવિષ્યમાં શું બનશે તે તમે કદાચ ભાખી શકો, પરંતુ હજી આવવાનો બાકી છે તે સમયનો તમે ઉપયોગ ન કરી શકો. તેવી જ રીતે, ભૂતકાળમાં જે બન્યું તેના પર તમે પ્રતિબિંબ પાડી શકો, અને તેના પરથી બોધપાઠ શીખી શકો, પરંતુ તમે તેને બદલી ન શકો. તમે જેનો ઉપયોગ કરવા માટે સ્વતંત્ર છો તે સમય માત્ર એ જ છે જે તમે આ ક્ષણે અનુભવી રહ્યા છો.

આને કારણે, દરેક દિવસ સફળતાપૂર્વક જીવવાની એક મહત્વની ચાવી ધરાવે છે. વહેલા કે મોડા, દરેક વ્યક્તિ આ દુનિયા છોડી જશે; કેટલાક સ્વર્ગમાં જશે અને કેટલાક નર્કમાં જશે અને એ પૃથ્વી પર તમે તમારા દિવસોનો કરેલો સંચય છે, જે તમે ક્યાં

જશો તે નક્કી કરશે. તમે દરેક દિવસ કેવી રીતે જીવ્યા છો તેનો કુલ સરવાળો નક્કી કરશે કે મૃત્યુ પછી તમે કયા પ્રકારની દુનિયામાં જશો, આથી એક પણ દિવસને હળવાશથી ન લેવા વિશે તમારે સાવધાન રહેવું જોઈએ.

દરેક દિવસ તમારે કેવી રીતે પસાર કરવો જોઈએ તે માટે, તમે તેની ગુણવત્તા પર કેવી રીતે નિયંત્રણ કરો છો અને તેને કેવી રીતે વધારો છો તે મહત્વનું છે. દિવસની લંબાઈ તમે બદલી શકતા નથી; તે ૨૪ કલાક જ રહે છે અને તેને લંબાવવાની કોઈ રીત નથી. જોકે, ગુણવત્તા બદલવી તે તમારા માટે શક્ય છે.

એક રીતે, આપણા દિવસની ગુણવત્તા સુધારવા માટે વૈજ્ઞાનિક ટેક્નોલોજી એ એક મહાન સેવા છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે ગણતરીઓ કરવામાં સામાન્ય રીતે કેટલાક દિવસો જતા હતા, તે હવે કોમ્પ્યુટરના ઉપયોગ વડે પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા સમયમાં કરી શકાય છે. ટેક્નોલોજીએ સમય ટૂંકો કર્યો છે તે આપણે ત્યાં સુધી કહી શકીએ કે આપણે દરેક દિવસની ગુણવત્તા વધારવામાં સફળ થયા છીએ. એ વાતનો ઇન્કાર ન કરી શકાય કે ટેક્નોલોજીમાં થયેલ પ્રગતિ સમયના વધારે કાર્યક્ષમ ઉપયોગમાં પરિણમી છે, પરંતુ આપણી આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ અને આપણા મનની અવસ્થાના માર્ગે વડે દરેક દિવસની ગુણવત્તા બદલવાનું પણ શક્ય છે.

મોટાભાગના લોકો તેમની જીંદગી કોઈક પ્રકારની ચિંતા અથવા ભાવનાત્મક પીડા સાથે વિતાવે છે અને તેઓ જે રીતે તેની સાથે વ્યવહાર કરે છે તે તેમનાં આખાં જીવનને અસર કરશે. બીજા શબ્દોમાં, જેમનામાં જાગૃતિનું ઉચ્ચ સ્તર છે તેવા લોકો માટે એક જ ઝાટકે તેમની ચિંતાઓ અથવા યાતનાઓને કાપી નાખવી શક્ય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે દરરોજ તમારી જાતને આધ્યાત્મિક સંસ્કારમાં સમર્પિત કરો અને તમારાં મગજને શાંત રાખો, તો બહારની દુનિયામાં ભલે ગમે તે થાય, તમે વધારે પડતી અસર નહીં પામો અને તમે તમારું જીવન સ્વસ્થતાપૂર્વક પસાર કરી શકશો.

બીજી તરફ જો તમે એક વ્યસ્ત જીવન વમળમાં પકડાઈ ગયા છો, તો અમુક સમયે તમે એ ચિંતાઓના તાબામાં આવી જશો, જે તમારે માટે તમારી જાતને ગુમાવવાનું કારણ બને છે. ઉદાહરણ તરીકે, જેઓ શેર માર્કેટ સાથે વ્યવહાર કરે છે તેઓ વખતે વખતે એ માન્યતાનાં છટકાંમાં પડે છે કે દરરોજ, દર કલાકે અથવા દર મિનિટે શેર્સની કિંમતોનું ધ્યાન રાખવું તે જ બધું છે. પરિણામે, જો તેમના શેર્સની કિંમત ગગડી જાય તો તેઓ સખત પીડા અનુભવે છે. જોકે, તેનાથી વિરુદ્ધ, સત્યના ઇચ્છુકોને આવી કોઈ ચિંતા હોતી નથી અને તેઓ સ્વસ્થતાપૂર્વક ચિંતન કરે છે. મનની જુદી જુદી અવસ્થાને કારણે આ તફાવત ઊભો થાય છે.

કાર્યસ્થળે, તમે એટલા માટે સહન કરો, કારણ કે તમારા એક સહકર્મીને તમારી આગળ બઢતી અપાઈ છે, કારણ કે તમે કરેલી એક ભૂલ માટે તમારા ઉપરીએ તમને ઠપકો આપ્યો છે અથવા કારણ કે તમે અપેક્ષા મુજબનો નફો નથી કર્યો. જોકે, જેમનાં મનની અવસ્થા વધુ શુદ્ધ છે તેમના માટે આ બધું કોઈ રીતે ગંભીર સમસ્યા નથી. આખા દિવસ જે તમારા મગજનો કબજો લઈ લે છે તે સમસ્યા જો તમે તેના તરફ ઉચ્ચ દૃષ્ટિકોણથી જોવો તો સહેલાઈથી વ્યવસ્થિત કરી શકાય છે. જો તમે એક એવી સમસ્યા વિશે એક અઠવાડિયાંથી કે એક મહિનાથી ચિંતાતુર હો, જે એવી વ્યક્તિ જે તેને વધુ ઉચ્ચ દૃષ્ટિથી જોવે તેવા કોઈક વડે માત્ર ત્રણ મિનિટમાં ઉકલી શકે, તો તેનો અર્થ છે કે તમે તમારું જીવન બરબાદ કરી રહ્યા છો.

દરેક દિવસ ઘણો જ કીંમતી છે. આથી તમારે તમારા મનની અવસ્થા વિશે વધારે વિચાર કરવો જોઈએ જેને તમારે તમારા આખા દિવસ દરમિયાન સંભાળવી જરૂરી છે. તમે એક દિવસની લંબાઈ વધારી નથી શકતા પરંતુ તમે તેની ગુણવત્તા સુધારી શકો છો, આથી આ કરવા માટે તમારે કેટલો અને કેવા પ્રકારનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે તે વિશે તમે વિચારો તે મને ગમશે. એ જાદુ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો જે તમારાં જીવનને સોનામાં ફેરવી નાખે, તમારા પ્રત્યેક દિવસને તેજસ્વીતાપૂર્વક ચમકાવે તેવો માર્ગ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.

૨. શીખવાની ઈચ્છા

દરેક દિવસના મહત્વને ધ્યાનમાં લઈએ ત્યારે, તે જે મર્યાદિત સમય ધરાવે છે તેની ગુણવત્તા કેવી રીતે સુધારવી તે તમારે ચકાસવું જોઈએ. અહીં જે મહત્વનું છે, તે છે શીખવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા.

પ્રથમ, તમે જ્ઞાન મેળવીને શીખી શકો. મેં પાછલાં પ્રકરણમાં સમજાવ્યું તેમ, જીવનને સમજવાની ચાવીઓમાંથી એક મહાન વ્યક્તિઓના વિચારોમાં શોધી શકાય. મનોવિજ્ઞાન, દર્શનશાસ્ત્ર તથા સાહિત્યનાં પુસ્તકો વાંચીને તમારું મન ઉચ્ચ અવસ્થા પર આવશે અને તમારા જીવનની સમસ્યાઓ સહેલાઈથી ઉકેલી શકાશે. જાગૃતિનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે જ્ઞાનનો સંચય કરવો તે સૌથી મહત્વનું છે. ઉચ્ચ સ્તરની જાગૃત મહત્વની છે તેનું કારણ એ છે કે તેનો અર્થ થાય છે કે તમારું આધ્યાત્મિક સ્તર પણ તે મુજબ વિકસે છે.

હકીકતમાં, એક માણસની મહાનતા તેની/તેણીની જાગૃતિ પરથી નક્કી થાય છે, એટલે કે, અન્ય લોકોને તથા આ દુનિયાને જોવાની એક વ્યક્તિની દૃષ્ટિ કેટલી ઉચ્ચ અથવા વિસ્તૃત છે તેના પરથી. ઉદાહરણ તરીકે, જે વિષયમાં તમારે બીજા લોકો તરફથી સૂચનાઓની જરૂર પડતી હોય તેમાં પણ નિપુણતા મેળવી શકાય જો તમે અગાઉથી માહિતી તથા જ્ઞાનના સારા પાયાનો સંચય કર્યો હોય.

જીવનમાં ગેરસમજણો પણ થાય છે અને તેનું કારણ સામાન્ય રીતે બીજાની લાગણીને સમજવાના અભાવમાં અથવા તમારી સાથે કંઈક બન્યું છે તેનું કારણ ન સમજી શકવામાં પડેલું હોય છે. બીજા લોકોના ખુલાસા સાંભળવામાં સમય લાગે છે અને કેટલીક વખત તમે ગેરસમજણને ટાળી શકવા સક્ષમ ન હો તેવું બને. તેમ છતાં, જો તમે ઘણા જુદા જુદા લોકોનાં જીવન તથા દૃષ્ટિકોણો વિશે જાણતા હો, તો તમારી જાતને શા માટે આવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં જોવો છો તે તમે સમજી શકશો. જ્ઞાનનો સંચય કરવો તે તમને તમારી જાતને સમજવામાં, બીજા લોકોને સમજવામાં દુનિયાને એટલે કે ઇશ્વર વડે સર્જાયેલ દુનિયાને સમજવામાં ખૂબ જ મદદ કરશે.

તમારી જાતની, બીજાની અને દુનિયાની વધુ સારી સમજણ દ્વારા તમે શું સંપાદિત કરશો ? જવાબ છે ખુશી. જાણવું તે મનુષ્ય માટે એક આનંદ છે. તમારો સમજણનો વ્યાપ તમે જેટલો વધારો, તેટલી જ તમારી આંતરિક દુનિયા પણ મોટી થશે.

મને ખાતરી છે કે કોઈ ને કીડી થવાની ઈચ્છા નહીં હોય. શા માટે ? આપણે દુનિયાને જોવાની રીતની આ બાબત છે. એક કીડીની દુનિયાને જોવાની દૃષ્ટિ અને મનુષ્યની દુનિયાને જોવાની દૃષ્ટિમાં મોટો તફાવત છે. કીડીઓ માણસની જેમ વિચારી કે સમજી નથી શકતી. જાગૃતિમાં આ પ્રચંડ ખાંચને કારણે, માણસ માણસ જ રહેવા ઇચ્છે છે અને તેની કીડી થવાની કોઈ ઈચ્છા નથી. આથી જાણવું તે પોતે જ ખુશીનો મહાન સ્ત્રોત છે.

શીખવું એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો એક માત્ર માર્ગ હોય તે જરૂરી નથી; તમે અનુભવમાંથી પણ શીખી શકો. આ કરવા માટે, તમારે દરેક દિવસ એવી માન્યતામાં જીવવો જરૂરી છે કે તે એવું કશુંક ધરાવે છે જે તમારાં જીવનને સમૃદ્ધ કરવાનું કામ કરશે. જ્યારે તમે જીવનનાં તોફાનની વચ્ચોવચ્ચ હો ત્યારે તમારી વૃત્તિ ફરિયાદ કરવાની અને પૂછવાની હોય છે કે તમારે શા માટે આ પીડા અથવા દુર્ભાગ્ય ભોગવવું પડે છે, પરંતુ હકીકત એ છે કે આ સંજોગોમાંથી ચોક્કસ બોધપાઠો શીખવાના હોય છે. એમાં શંકા નથી કે તેઓ આત્મા વિશુદ્ધ કરવા માટે જીવનમાં કસોટીના પથ્થરની જેમ કામ કરે છે.

તમે એવું ઇચ્છતા હશો કે તમે સ્વસ્થ જીવન જીવી શકો અને કે દરેક દિવસ શાંતિપૂર્વક પસાર થશે, પરંતુ જ્યારે તમે તમારા જીવનના અંત પર આવો ત્યારની કલ્પના કરો. જ્યારે તમે તમારી સમગ્ર જીંદગી તરફ જોયું, અને જો તે સામાન્ય અને કોઈ ઘટના વગરની હતી તો શું તમને લાગે છે કે તમે એમ કહી શકો કે તમે સારી જીંદગી જીવ્યા અને પરિપૂર્ણતાપૂર્વક આ દુનિયા છોડો છો ? હકીકતમાં જ્યારે તમે મુશ્કેલીઓને જીતવા માટે સંઘર્ષ કરો છો તે તમારા આત્માને ચમકાવે છે, અને તમારો આનંદ વધારે છે. ચોક્કસપણે જ્યારે તમે કઠણાઈઓ તથા મુશ્કેલીઓ સાથે સંઘર્ષ કરો છો ત્યારે તમે મુશ્કેલ સમય વેઠયો હશે, પરંતુ આમાં જીવનનો વૈભવ શોધી શકાય અને તમારું વ્યક્તિત્વ વિકસશે.

મુશ્કેલીઓ કે વ્યથાની પૂજા કરવાનો મારો કોઈ ઈરાદો નથી, પરંતુ આ એક નકારી ન શકાય તેવી હકીકત છે કે આ પડકારો માનવ વ્યક્તિત્વને વધારવા માટેના ઉદ્દીપક તરીકે કામ કરે છે. જો તમારું જીવન માત્ર સામાન્ય છે. તો તમારી પાસે વિકસવાની કોઈ તક નહીં હોય. બીજી તરફ, જો તમને એવું લાગતું હોય કે તમે યાતનાને કારણે ચિરાઈ ગયા છો, તો આ સંઘર્ષોને જીતીને તમે પ્રચંડ આત્મ-વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરશો.

જેમને બીજા લોકો “ડાહ્યા” તરીકે જોવે છે તેનું રહસ્ય તેમનાં હકારાત્મક વલણમાં પડેલું છે, તેઓ દરેક વ્યક્તિમાંથી અને દરેક અનુભવમાંથી શક્ય તેટલું ગ્રહણ કરવા તથા શીખવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે. આ દુનિયામાં જેમના અસ્તિત્વનું એક પાસું એવું હોય જે સૌથી મહાન સંતો કરતાં પણ વધુ આગળ પડતું હોય તેવા અસંખ્ય લોકો છે. કન્ફ્યુશીયસ એક મહાન માણસ હતા તે નકારી ન શકાય તેવું છે, પરંતુ એવા લોકો પણ છે જેઓ તેમનામાં ક્યારેય ન હતી તેવી અદ્ભૂત તજજ્ઞતા દર્શાવી શકે છે. સમાજ વડે જેમને દુષ્ટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેમની પાસેથી પણ શીખી શકાય તેવી વસ્તુઓ હોય છે; તેમનામાં કેટલાક એવા પણ હોય છે જેઓ એક જરૂરતમંદ મિત્રને મદદ કરવા માટે કાંઈ પણ કરતાં ખચકાશે નહીં.

જીવનમાં આપણને ઈશ્વર વડે એક કામની સોંપણી કરવામાં આવી છે - આપણા અનુભવોમાંથી આપણે કેટલું શીખી શકીએ છીએ ? જીવનમાં જેટલા વધારે ફેરફારો અથવા ઉતાર-ચડાવ, તેટલું વધુ આપણે જીવન પાસેથી શીખવાનું. આપણા અનુભવોમાંથી આપણે કેટલું શીખી શકીએ છીએ તે આપણો પડકાર છે.

આ વિભાગનો ઉપસંહાર કરવા માટે મને એ વાત પર ભાર મૂકવાનું ગમશે કે તમારે શીખવા માટે વધુ ને વધુ આતુર બનવું જોઈએ અને એક જ દિવસમાં તમે કેટલું શીખ્યા તે વિશે ગર્વ અનુભવવો જોઈએ. એક ડાયરી રાખવી તે સારું છે, પરંતુ તે આખા દિવસમાં શું બન્યું તેનો માત્ર અહેવાલ જ ન હોવો જોઈએ. તમે તે દિવસે શું શીખ્યા તે

મહત્વનું છે. યાતનાઓ અથવા ચિંતાઓમાં કંઈક સકારાત્મક અર્થ શોધવો તે અનુભવનો સંચય કર્યા વગર દરેક દિવસ પસાર કરવા કરતાં ઘણું વધારે મુલ્યવાન છે. બધા અનુભવો આત્મા માટેનું પોષણ છે તે દૃષ્ટિએ જોવામાં આવે તો જીવનમાં કશું જ નકામું નથી.

૩. જ્ઞાન અને અનુભવના સંચયની અસર

અત્યાર સુધી મેં એક દિવસનું મહત્વ અને શીખવાની ઇચ્છાનાં મહત્વ વિશે ચર્ચા કરી છે; હવે હું જ્ઞાન અને અનુભવનો સંચય કરવાની અસર વિશે વાત કરીશ.

પાછલાં દસ વર્ષોમાં, મેં સેંકડો પુસ્તકો પ્રકાશિત કર્યાં છે અને આટલા ઓછા સમયગાળામાં મારા વડે આટલાં બધાં પુસ્તકો લખાયાં છે તે તરફ પૂષ્કળ લોકોએ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું છે. પૂરતા આંતરિક "પૂરવઠા" વગર મોટાભાગના લોકો પુસ્તકોની આટલી મોટી સંખ્યા લખી લે તે પહેલાં જ તેમના વિચારો ખતમ થઈ જાય છે. જોકે મારા કિસ્સામાં વિષયોનો ફુવારો ખાલી નથી થઈ ગયો. આવું કેમ છે ? કારણ કે હું બહાર આપું છું તેના કરતાં અંદર વધારે લઉં છું. બીજા શબ્દોમાં, હું મારી જાતને ખાલી કરું છું તેના કરતાં વધારે ભરું છું. એવા લોકો છે જેઓ હંમેશાં ઊર્જાનો ખર્ચ કરે છે અને ભાગ્યે જ તેમને પોતાને રીચાર્જ કરે છે, પરંતુ તેમણે એ સિદ્ધાંત સમજવો જરૂરી છે કે લોકો તેમણે જેટલો "પૂરવઠો" સંગ્રહ કર્યો હોય તેનાથી વધારે આપી શકતા નથી. આ કારણસર તમારા જ્ઞાન તથા અનુભવનો જથ્થો વધારવો તે ઘણું મહત્વનું છે.

આ માત્ર માનસિક રીતે અને બુદ્ધિની રીતે જ નહીં નાણાકીય રીતે પણ લાગુ પડે છે. પરિવારનાં નાણાંમાં, તમે કમાવ તેના કરતાં વધારે ખર્ચી શકતા નથી, સિવાય કે તમારી પાસે બચત હોય. માટે જ જેઓ ડાહ્યા છે તેઓ તેમની આવકની મર્યાદામાં રહીને જ ખર્ચ કરે છે અને તેનો એક ભાગ બચાવે છે. આ જીવવાની એક વિચારવંત રીત છે.

આજે લોકો ક્રેડિટ કાર્ડસનો ઉપયોગ કરે છે અને ઘણાં આપણા "ક્રેડિટ કાર્ડ સમાજ"ના ફાયદાઓમાં આનંદ માણે છે. એવું દેખાય છે કે ઘણા લોકો ઉધાર પર જીવવામાં આનંદ માણે છે અને તેમને રોકડા પૈસા આપીને ખરીદવાં મુશ્કેલ લાગતા હોય તેવાં વિદ્યુત ઉત્પાદનો તથા કાર વગેરે સરળતાથી ખરીદે છે. હું કબુલ કરું છું કે આ કાર્ડસ ઉપયોગી છે, પરંતુ તમારે લોન પર તમારી જીંદગીનો પાયો ન ચણવો જોઈએ. ભાવિ આવકની ધારણા કરીને, અગાઉથી પૈસા વાપરવાનો વિચાર સ્વર્ગસમો નથી પરંતુ વિચારવાની નકારાત્મક રીત છે, જે હંમેશાં સત્ય સાથે સુસંગત નથી. ઇશ્વર હંમેશાં

જીવનનાં સ્થિર માર્ગની પ્રશંસા કરે છે, જ્યારે તમે તમારી આવકની અંદર રહીને જીવો છો અને બચતનો સંચય કરો છો.

એવા કેટલાક લોકો છે જેમણે ક્રેડિટ કાર્ડસ વિરુદ્ધ ઝૂંબેશ શરૂ કરી છે કારણ કે ઘણા બધા લોકો તેમના ખર્ચ પર કાબુ રાખવા અસમર્થ છે. મેં સાંભળ્યું છે કે એવા લોકો પણ છે જેઓ એવા લોકોનાં ક્રેડિટ કાર્ડ કાપીને ટુકડાઓ કરીને તેમને ફેંકી દઈને પોતાની રોજી કમાય છે, જેઓ પોતાની મેળે તેમ કરી શકતા નથી. કેટલાક લોકો સંખ્યાબંધ જુદાં જુદાં ક્રેડિટ કાર્ડ ધરાવે છે, તેમનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરે છે, પછી પોતાની જાતને દેવામાં ડૂબી ગયેલી જુએ છે અને આગલી લોન ભરવા માટે નવી લોન લે છે; આ રીતે, તેમણે ઉધાર લીધેલ કુલ રકમ વધતી ને વધતી જ જાય છે. તેમ છતાં, હજી તેઓ તેમનાં ક્રેડિટ કાર્ડસ ફેંકી દઈ શકતા નથી. આથી જ તેઓ બીજા લોકોને પોતાનાં ક્રેડિટ કાર્ડનો નાશ કરવાનું કહે છે. જેથી આખરે તેઓ તેમનાં લોનનાં દુ:સ્વપ્નમાંથી છૂટી શકે. આ ઉદાહરણ માણસની નબળાઈ પ્રદર્શિત કરે છે. તમે તમારી આવકની મર્યાદાઓની અંદર રહીને જીવો અને ભવિષ્ય માટે બચત બાજુ પર રાખો તે મને ગમશે.

આ જ સિદ્ધાંત માણસના આત્માને લાગુ પડે છે. લોકો તેમની આસપાસના લોકો કરતાં ચડીયાતા દેખાવા ઇચ્છે છે, આથી તેમનામાં જરૂરી આવડતો તથા ક્ષમતાઓ ન હોય ત્યારે પણ તેઓ હોદ્દાઓ મેળવવા માટે મથે છે. આ વલણ ખોટું છે, કારણ કે પૂરતી ક્ષમતાઓનો સંચય કર્યા પહેલાં લોકોને માર્ગદર્શન આપવું તે અગાઉથી તમારું બોનસ વાપરી નાખવું અને ખરીદીઓને તમારા ક્રેડિટ કાર્ડમાંથી કરવા જેવું જ છે.

દરેક જણને એક કંપનીના પ્રમુખ થવાનું ગમે છે છતાં આ શક્ય નથી. જો જેણે પૂરતી કુશળતા તથા અનુભવ એકઠા કર્યા છે તેવું કોઈક પ્રમુખ બને છે, તો તેની/તેણીની પાસે આપવા માટે ઘણું છે અને આ વસ્તુ ઘણા માટે ફાયદો લાવે છે. બીજી તરફ, જો જેની પાસે પૂરતી કુનેહ કે અનુભવ નથી તેવું કોઈક પ્રમુખ બને છે, તો તે/તેણી સારું કામ નહીં કરે અને પરિણામે, સમાવિષ્ટ બીજા લોકો માટે યાતના લાવશે.

આ જ વસ્તુ જેમની લોકપ્રિયતા તેમની ક્ષમતાઓ કરતાં વધી જાય છે તેવા અભિનેતાઓ અને ખેલાડીઓ માટે પણ સાચી છે. તમારી ક્ષમતા માટે યોગ્ય હોય તે સ્તરની લોકપ્રિયતા મેળવવી તે સારું છે, પરંતુ જો તમારી લોકપ્રિયતા તમારી ક્ષમતા કરતાં વધી જાય છે, તો તે લોકપ્રિયતા માત્ર સપાટી પરની હોય છે. સાચી કીર્તિ અને લોકપ્રિયતા સાચી ક્ષમતા સાથે આવે છે. જો તમે તમારી ક્ષમતાનાં ખરાં સ્તર કરતાં વધારે લોકપ્રિયતા જીતવાનો પ્રયત્ન કરો, તો તમે તમારું સલામત સ્થાન ગુમાવશો.

આથી જીવનમાં સફળ થવા માટે સ્ત્રોતોનો સંચય કરવો તે મહત્વનું છે. આ સ્ત્રોતો આખા જીવન દરમિયાન ઉપયોગમાં ન આવે કે તેમની પ્રશંસા ન થાય તોપણ, તે ઉપર સ્વર્ગમાં તમારાં ખજાનાઘરમાં સંગ્રહાશે. ભલે આ જીવનમાં તમે જે શીખ્યા તે કદાચ તમને તમારાં કામમાં કે પારિવારિક જીવનમાં મદદ ન કરે, સત્ય એ છે કે તમે આ પૃથ્વી પર જે શીખ્યા છો તે ક્યારેય અવર્થા જતું નથી. શાળામાં કદાચ તમે ભૌતિકશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર અથવા ભૂગોળનો અભ્યાસ કર્યો હશે અને ભવિષ્યમાં આ વિષયો ઉપયોગી થશે કે નહીં તે વિચાર્યું હશે. જોકે, તે બધા જ તમારી જાગૃતિનાં સમતોલન માટેની સામગ્રી છે. આ ઘટનાને "બિનજરૂરી જરૂરીયાત" કહી શકાય.

એક પૂલ ભલે ગમે તેટલો મોટો હોય, તેને પાર કરવા માટે એક વ્યક્તિ માટે માત્ર એક ફલાંગની જ જરૂર છે. જોકે, કહેવાનો અર્થ એ નથી કે બાકીનો પૂલ બિનઉપયોગી છે. કદાચ એક ઝડપથી વહેતાં ઝરણાં ઉપર એક ફૂટ પહોળો લાકડાંનો પૂલ હતો, અને મોટાભાગના લોકો નીચેના ઝડપી પ્રવાહથી ડરતા હતા, અને ઓળંગવા અસમર્થ હતા. તંગ દોરડાં પર ચાલવા માટે પણ આ તેટલું જ સાચું છે. જો દોરડું જમીન પર હોય, તો કોઈ પણ તેના પર ચાલી શકે, પરંતુ જે લોકો તે દોરડું બે છાપરાં વચ્ચે બંધાયેલું હોય ત્યારે કોઈકને તેના પર ચાલતાં જુએ, તો તેઓ પ્રભાવિત થઈ જાય છે અને વિચારે છે કે પોતે આવું ક્યારેય ન કરી શકે.

તેવી જ રીતે, હંમેશાં તમારો એક ભાગ હોય છે, જેનો ઉપયોગ ન થતો હોય, જે તમને વિવિધ જોખમોમાંથી બચાવવા અને તમારાં મનને સ્થિર રાખવાનું કામ કરે છે. હું "બિનજરૂરી જરૂરીયાત"નો આ અર્થ સૂચવું છું. આ એ આંતરિક સંચય છે જે તમારી સાચી ક્ષમતા ઘડે છે. જો તમે ખાસ સંચય નહીં કર્યો હોય, તો તમે નાની વસ્તુઓ વડે પ્રભાવિત થઈ જાવ તે શક્ય છે, જ્યારે જો તમે અંદર ખાસ્સો સંચય કર્યો છે અને તમારામાં ઘણો આત્મ વિશ્વાસ છે તો તમે પ્રતિકુળ નિંદા અથવા આઘાત વડે સહેલાઈથી તણાઈ નહીં જાવ. આ કારણસર પૂરતું જ્ઞાન તથા અનુભવ એકઠાં કરવાં તે મહત્વનું છે, જે સાથે મળીને સપાટીની નીચે છે તે હિમખંડના ભાગ જેવા બની જાય છે.

આંતરિક સંચયની બીજી આશ્ચર્યજનક અસર છે; તે અનપેક્ષિત રીતે તમારાં જીવનને ખોલવાની ચાવી પૂરી પાડે છે. તમારા જ્ઞાનનો સંગ્રહ અત્યારે કોઈ ઉપયોગનો ન દેખાતો હોય તો પણ, દસ કે વીસ વર્ષમાં તે એવી રીતે ખીલશે જેની તમે ક્યારેય કલ્પના પણ ન કરી હોય. ભવિષ્યમાં તમને શેની જરૂર પડશે તે જાણવું સહેલું નથી; ભલે તમને એવું લાગતું હોય કે તમને ઘણા બિનજરૂરી અનુભવો થયા છે, કદાચ તે આવનારા સમયમાં તમને કામ આવશે.

મારે પોતાને માટે, મેં ધર્મના માર્ગ પર ચાલવાનું શરૂ કર્યું તે પહેલાં, મેં સામાન્ય વેપારી પેઢીમાં છ વર્ષ કામ કર્યું. જ્યારે હું ત્યાં કામ કરતો હતો, આ પ્રશ્ન હંમેશાં ઊભો થતો, શા માટે દરરોજ મારે મારો મોટાભાગનો સમય એવાં ક્ષેત્રમાં કામ કરતાં વિતાવવો જોઈએ જેને સત્ય અથવા આધ્યાત્મિક વિષય સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી ? મારાં મગજમાં ફરી ફરીને આ વિચાર પસાર થતો રહ્યો કે આ કામ મારાં જીવનનો સાચો હેતુ ન હોઈ શકે.

કંપનીમાં મારું કામ ફોરેન એક્ષચેન્જ, આંતરરાષ્ટ્રિય નાણાં અને સ્થાનિક ભંડોળ સાથે વ્યવહાર કરવાનું હતું. આથી પૈસા કઈ રીતે આવતા તેની મને સારી સમજણ હતી. તેજ સમયે મને વિચાર આવ્યો કે નાણા ક્ષેત્રને મનની દુનિયા સાથે કોઈ સંબંધ નથી અને મારી જીંદગી જે દિશા લઈ રહી હતી તે વિશે મારામાં વ્યગ્રતાની એક અસ્પષ્ટ ભાવના હતી. જોકે, હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે એ અનુભવોએ મને ધ ઇન્સ્ટીટયુટ ફૉર IRH- રીસર્સ ઇન હ્યુમન હૅપીનેસ - માં સારાં સ્થાને ઊભો રાખ્યો છે. મારા વેપારી કંપનીમાંના સમય દરમિયાન, હું લોકો વિશે, એક સંસ્થા કેવી રીતે સંભાળવી, કેટલા પ્રવાહો, ભંડોળનો કાર્યક્ષમ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો વગેરે શીખ્યો અને આ બધી જ વસ્તુઓ મારાં વર્તમાન કામમાં ઉપયોગી થઈ છે.

આધ્યાત્મિક્તાનાં મેદાનમાં કંઈક સિદ્ધ કરવાનો ઈરાદો હતો તેવા લોકોમાંના ઘણામાં સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાપન અને પૈસાને સારા ઉપયોગમાં મૂકવાની કુનેહનો અભાવ જોવા મળ્યો છે. ખાસ કરીને ઘણા ધાર્મિક આગેવાનો આ પ્રકારની વ્યવહારુ બાબતો વિશે અજ્ઞાન છે. જાણકારી અને અનુભવના અભાવને કારણે તેઓ જુથનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે અને છેવટે તેમનો મુખ્ય હેતુ સિદ્ધ કરવામાં અથવા તેમનો મૂળ ઈરાદો પરિપૂર્ણ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. જોકે, જેને સત્ય સાથે કંઈ લાગતું વળગતું ન હતું તે ક્ષેત્રમાં મેં ખૂબ જ પ્રયાસો કર્યા હોવાને કારણે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે બિનજરૂરી લાગતું હતું તેનો મેં સંચય કર્યો, તેથી, મારી પાસે જાણકારી અને અનુભવનો આંતરિક સંગ્રહ છે. હું સાચા અર્થમાં એવું અનુભવું છું કે આ અત્યારે મને જુદી જુદી રીતે મદદ કરે છે.

મારા વેપારી કંપનીમાંના સમય દરમિયાન, મને યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં માત્ર અમેરિકન જ નહીં પરંતુ કોરીયન, ચાઇનીઝ તથા ફીલીપીનોઝ જેવા આખી દુનિયાના લોકો સાથે કામ કરવાની તક મળી. આ અનુભવે મને ઘણા અન્ય દેશોના લોકોની વિચારવાની રીતે તથા લાક્ષણિક્તાઓ જાણવાની તક આપી અને મને એવાં મુલ્યો સામે ખૂલ્લો કર્યો જે મારા પોતાનાં કરતાં અલગ હતાં.

આજે, હું સત્યનું વૈવિધ્ય અને શું સાચું-યોગ્ય છે તેનાં વૈવિધ્ય વિશે શીખવું છું. આ શિક્ષણનાં મૂળ શોધવા બેસું તો હું કહી શકું કે આંશિક રીતે તેઓ આંતરરાષ્ટ્રીય સમાજના મારા અનુભવમાં મળી આવે, જ્યાં મને વિચારવાની ઘણી જુદી જુદી રીત વાળા ઘણા જુદા જુદા લોકોને મળવાનો મોકો મળ્યો હતો. હું શીખ્યો કે મારા પોતાના ઉપરાંત વિચારવાની એવા ઘણી રીતો છે જે વાજબી છે અને આ વસ્તુએ વૈવિધ્ય વિશેની મારી વર્તમાન વિચારસરણી પર પ્રભાવ પાડ્યો.

જુદાં જુદાં શિક્ષણ સાથેના ઘણા ધાર્મિક નેતાઓ છે, છતાં એ બધા જ એવો આગ્રહ રાખે છે કે તેમનો ચોક્કસ પંથ એક માત્ર સાચો પંથ છે. હું આવા પ્રકારની વિચારસરણીથી મુક્ત છું તેનું કારણ એ છે કે મેં ઘણી રાષ્ટ્રીયતા તથા વંશના લોકો સાથે કામ કર્યું છે અને તેમાંના ઘણાની વિચારવાની રીતોને ગ્રહણ કરી છે. જ્ઞાનનો આ સંગ્રહ મારે માટે “બિનજરૂરી જરૂરીયાત”નું કામ કરે છે.

આથી, લોકો તેમનાં કામ દ્વારા ઘણી વસ્તુઓ શીખી શકે છે. અત્યારે તમે એવાં કોઈક કામમાં પરોવાયેલા હો જે તમારાં ભવિષ્યનાં ધ્યેયની રીતે તમને ઉપયોગી હોવા કરતાં ઘણા દૂરનું લાગતું હોય તોપણ તે કોઈક રીતે તમને કામ આવતું હોઈ શકે. તમને એવું પણ લાગે કે તમે કંઈક અસંબદ્ધ કરી રહ્યા છો અથવા તમારાં ધ્યેય કે આદર્શ સુધી પહોંચવા માટે તમે લાંબો રસ્તો લઈ રહ્યા છો. પરંતુ અત્યારે તમને જે આપવામાં આવી છે તે સામગ્રીનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવો તે મહત્વનું છે.

જો તમે તમારી સામે રજૂ કરવામાં આવી છે તે સમસ્યાઓને ઉકેલવાનું ચાલુ રાખો, તો સમય આવ્યે તે તમને કોઈક રીતે કામ આપશે. તમને એવું લાગે કે તમે શાળામાં જે ગણિત ભણ્યા તે તમે સ્નાતક થયા ત્યારથી તમને ઘણું ઓછું ઉપયોગી થયું છે તોપણ, તમે આ શીખ્યા તે તમારાં ચારિત્ર્ય અને તમારાં જ્ઞાનના સંગ્રહ માટે સમતોલનની ભાવના પૂરી પાડવાનું કામ કરે છે. બીજા ઉદાહરણનો ઉપયોગ કરવા માટે, એક લેખકે તેનાં કે તેણીનાં કાર્યને ટેકો આપવા માટે સમાજમાં થતા ફેરફારો અને દુનિયા વિશે જાણવું જરૂરી છે.

જ્ઞાનનો આંતરિક સંગ્રહ સર્જવા માટે, તમારે અત્યારે જે જાણવું જરૂરી છે તેટલા પૂરતો તમારો અભ્યાસ મર્યાદિત ન કરી નાખવો અને તેને બદલે વિષયોની વિસ્તૃત શ્રેણીમાં રસ લેવો અને માહિતીઓ એકઠી કરવાનું ચાલું રાખવું તે મહત્વનું છે. ભલે વર્તમાનમાં તે તમારે માટે ઉપયોગી નથી તોપણ, તમને ભવિષ્યમાં ક્યારેક કામ લાગશે તેમ લાગતું હોય તેવાં જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવો તે કોઈક દિવસ તમને ખૂબ જ ફાયદાકારક બનશે.

૪. અનપેક્ષિત નીપજ

આગલા વિભાગમાં, મેં સમજાવ્યું કે જ્ઞાન તથા અનુભવના સંગ્રહને પરિણામે, તમે અનપેક્ષિત નીપજ લણશો. કેટલીક વખત આજ જીવનકાળમાં તે બને છે, કેટલીક વખત આવતાં જીવનમાં. આ પૃથ્વી પર જે લોકો ખૂબ જ નિર્માલ્ય દેખાતા હતા તેવા લોકોએ મૃત્યુ પછી બીજી દુનિયામાં અદ્ભૂત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હોય તે જાણવું અસામાન્ય નથી. એવું પણ બને છે કે આ પૃથ્વી પર રહેતી વખતે જે લોકોનું કોઈ ખાસ સ્થિતિસ્થાન ન હતું તેઓ બીજી દુનિયામાં આશ્ચર્યજનક રીતે ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચ્યા છે.

મેરી, જેણે જીસસને જન્મ આપ્યો, તેનું હૃદય વિશુદ્ધ હતું અને એક સુથારની પત્ની તરીકે સામાન્ય જીંદગી જીવી. તેણે જીસસને એક દૂરનાં અસ્તિત્વ અથવા એક ઉદ્ધારકને બદલે, પોતાના પુત્ર તરીકે પ્રેમ કર્યો. ૩૦ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે જીસસે બીજા લોકોને ઇશ્વરના માર્ગ વિશે શીખવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેણે ઘણાને પોતાના તરફ આકર્ષ્યા પરંતુ તેમને પણ સતાવવામાં આવ્યા હતા. પોતાના આખાં જીવન દરમિયાન, મેરીને તેના પ્રિય પુત્રની ખુશી માટેની ચિંતા હતા. જીસસનાં ક્રુસારોહણની સાક્ષી બનતાં, તેની ઘેરી ઉદાસીમાં સરી પડી.

તેના જીવનકાળમાં, મેરીએ ક્યારેય પોતાના વિશે પોતે વિશિષ્ટ છે તે રીતે ન વિચાર્યું. જોકે, દુનિયા છોડી ત્યારથી અને તેણીના ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સ્તરને અનુરૂપ સ્થળે પાછી ફરી ત્યારથી, તે વર્જીન મેરી (કુંવારી માતા) તરીકે જાણીતી થઈ છે, પૃથ્વી પરની સૌથી પવિત્ર સ્ત્રીઓમાંની એક. હવે, તેણી ઘણાની ચિંતાઓ સાંભળે છે અને આખી દુનિયાના લોકો, ખાસ કરીને મહિલાઓ તથા બાળકો અને પરિવારો વતી સખત કામ કરે છે.

પૃથ્વી પર, મેરી એક કઠિયારાની પત્નીનું સામાન્ય જીવન જીવી. તે એક પ્રમાણિક જીંદગી હતી. તેણીએ મૃત્યુ પછી કોઈક વિશિષ્ટ બનવાની પણ ક્યારેય અપેક્ષા નહોતી કરી. તેણીએ પોતાના પતિ, બાળકો તથા પડોશીઓને ખૂબ જ માયાળુતાપૂર્વક સાચવ્યાં અને વિશ્વાસપૂર્વક જીવી. તેને દુન્યવી મોભા, કીર્તિ કે માનની કંઈ પડી ન હતી અને એ એક નકારી ન શકાય તેવી હકીકત છે કે તેણીએ તેના પુત્ર જીસસને તેના સંપૂર્ણ હૃદયથી ચાહ્યો. આવા પ્રકારના લોકો આ દુનિયા છોડી ગયા પછી તદ્અનુસાર પોતાની “નીપજ” લણે છે. એવું કહેવાય છે કે, તમે દીવ્ય પક્ષપાત ન માગો તોપણ, તે તમને આપવામાં આવશે અને આ એ સત્ય છે જે મેરીની વાત પ્રગટ કરે છે.

ભલે તમારે જીવનમાં વિવિધ અનુભવોનો સંગ્રહ કરવાની અને આંતરિક ભંડાર ઘડવાની જરૂર છે. છતાં, તમારે માત્ર સારાં પરિણામો જ ન ઇચ્છવાં જોઈએ. પરિણામની વધારે પડતી ચિંતા ન કરશો. જીવન અણધારી નીપજો અને ઓચિંતા પરિવર્તનોથી ભરપૂર છે. એવું શક્ય છે કે એક વડાપ્રધાન કે રાષ્ટ્રપતિ તરીકે માન પામતી કોઈ વ્યક્તિ સ્વર્ગમાં પાછી ન ફરી શકે. જ્યારે જે સામાન્ય જીંદગી જીવી છે તેવી કોઈક વ્યક્તિ સ્વર્ગીય દુનિયામાં ઘણાં ઉચ્ચ સ્તરે જાય. મૃત્યુ પછી તમે ક્યાં જશો તેનો માપદંડ છે સ્પષ્ટતા, મનની વિશુદ્ધતા અને નિ:સ્વાર્થપણું. જેઓ આ ગુણો ધરાવે છે તેમને માટે બધી વસ્તુઓ કંઈક શીખવાની સામગ્રી બની જાય છે જે તેમને સ્વવિકાસના માર્ગ પર દોરી જાય છે.

અનપેક્ષિત નીપજ લણવા માટે, તમારે શુદ્ધ હૃદય સાથે પ્રમાણિક્તાપૂર્વક જીવવા મથવું જોઈએ. જો તમે પ્રમાણિક્તા પૂર્વક જીવશો તો આ દુનિયામાં તમારે એવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડી શકે જ્યાં તમારા પર હસવામાં આવે અથવા ખોટી રીતે સમજવામાં આવે. જોકે, સમયનાં કોઈક બિંદુએ તમારું નિષ્ઠાપૂર્વક જીવવાનું વલણ અને તમારાં હૃદયની વિશુદ્ધતા પૂષ્કળ નીપજ ઉપજાવશે.

મારાં ઘણાં પુસ્તકો દ્વારા મેં વિચારોની દુનિયા વિશેનાં સત્યો અને આત્માની દુનિયાનાં વાસ્તવિક અસ્તિત્વને ઉજાગર કર્યાં છે. પરંતુ દરેક વ્યક્તિ આ વસ્તુઓને નથી સમજી શકતી; કેટલાક ખોટી રીતે સમજે છે. જોકે, જ્યાં સુધી હું સોગન ખાઉં છું કે હું ખોટું નથી બોલતો અને શુદ્ધ હૃદયથી બોલું છું, હું માનું છું કે સત્યને તે જેવું છે તેવું જ શીખવાનું ચાલું રાખવું તે મહત્વનું છે. હું માનું છું કે વહેલા કે મોડા લોકો આ સમજશે.

હવે, હું સત્ય વિશે શક્ય તેટલાં વધુ પુસ્તકો, સત્ય વિશેનાં અને મન વિશેનાં પુસ્તકો પ્રકાશિત કરવાના નિર્ણયથી ઉભરાઈ રહ્યો છું. મને આશા છે કે મારાં લખાણો લોકોને એક નવી જીંદગી ખૂલ્લી કરવામાં કોઈક નાની રીતે પણ મદદરૂપ થશે. અત્યારે આ પુસ્તકો વાંચે છે તે લોકો જ નહીં, પરંતુ હું આ દુનિયા છોડી જાઉં પછી જન્મેલા લોકોને પણ જો આ પુસ્તકો ખુશી શોધવામાં અને તેમના આત્મા માટે પોષણ આપવામાં મદદરૂપ થશે તો હું ખુશ થઈશ. આ મારી ઇચ્છા છે.

તમારે સ્વાર્થી ઇચ્છાઓ પૂરી કરવા કે તમારા પોતાના સ્વાર્થને સંતોષવાના હેતુથી જ્ઞાન તથા અનુભવોનો સંચય ન કરવો જોઈએ. આવનારા સમયમાં દિવ્યતત્ત્વની સેવા કરવાની શુદ્ધ ઇચ્છા સાથે, દિન-બ-દિન ડહાપણનો સંચય કરવો આવશ્યક છે. “સ્વર્ગમાં ખજાનાનો સંગ્રહ કરવો”નો આ સાચો અર્થ છે. આ અથવા આવતી દુનિયામાં બીજા લોકોની સંમતિ ન ઇચ્છો. શુદ્ધ હૃદય સાથે જીવવું, તમે જે માનો છો તે લોકોને કહેવું અને વસ્તુઓને ક્યારેય માર્ગમાં એ રીતે ન છોડવી કે પાછળથી પસ્તાવો થાય, તે મહત્વનું છે.

૫. ખુશીનાં પુન:સર્જનનો માર્ગ

હું આ પ્રકરણ "ખુશીનાં પુન:સર્જનનો માર્ગ" વિશે ચર્ચા કરીને પૂરું કરવા ઇચ્છીશ. મનુષ્યો તેમના જીવનના માર્ગ દરમિયાન વિવિધ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે; તેઓ પોતાના અસંખ્ય અનુભવોમાંથી ઘણું શીખે છે. આ જ્ઞાન માત્ર તેમના પોતાના માટે નથી, તેમજ તે માત્ર પોતાના હિત માટે જ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, કામ કરીને તમે જે પૈસા કમાવ છો. તે જો તમે માત્ર પાછળ છોડી જાવ ત્યારે તેનું કોઈ મુલ્ય નથી. માત્ર જ્યારે તમે તેનો કોઈ ઉપયોગ કરો ત્યારે જ તેનો કોઈ અર્થ છે. પૈસા વાપરવામાં તમે તેને ચલણમાં મૂકશો, એ રીતે તમે જે કમાવ છો તે બીજાની આવક બની શકે.

આ જ વસ્તુ અનુભવો માટે પણ કહી શકાય. જે વસ્તુઓ બને તેમાંથી તમે જે અનુભવ કરો કે સમજો તે માત્ર તમારા પોતાના સંતોષ માટે જ ન હોવું જોઈએ. તમે જે શીખ્યા છો તે બીજાને વધુ સુશિક્ષિત થવામાં મદદ કરવા માટે આગળ વધારવું તે મહત્વનું છે. તમારા જીવનકાળમાં, કદાચ તમે ઘણા બોધપાઠો શીખશો. આ બોધપાઠો માત્ર તમારા પોતાના માટે સંગ્રહ કરવાને બદલે, તમારે તેમને વિવિધ સ્વરૂપે સમાજમાં વહેંચવા જોઈએ. તમે તમારા પરિવાર સાથે, તમારા મિત્રો સાથે અને તમારા જીવનમાં તમને જેમનો ભેટો થાય છે તેવા અનેક લોકો સાથે તેમનું આદાન-પ્રદાન કરી શકો.

પ્રથમ, રોજ બ રોજ તમારે વધુ સુશિક્ષિત થવું જરૂરી છે. પછી, તમે તમારા પોતાના "સંગ્રહ"માંથી બીજાને ઉચ્ચ સુશિક્ષિતતા તરફ દોરી જવા સક્ષમ બનશો. માત્ર જોઈ શકાય તેવી રીતે જે અનુભવો ન વહેંચવા તે મહત્વનું છે. હું "પ્રેમનું અસ્તિત્વ" [૧] વિશે શીખવું છું, અને તમને ખ્યાલ હોવો જોઈએ કે જે વ્યક્તિએ ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે, બોધપાઠો શીખ્યા છે અને સુશિક્ષિતતાનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રાપ્ત કર્યું છે, તેનું અસ્તિત્વ એ અન્યો માટેના મહાન પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે.

જો કંપનીમાં એક જે વ્યક્તિ એવી હોય જેણે જીવનમાંથી મળતા બોધપાઠો શીખીને સુશિક્ષિતતાનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રાપ્ત કર્યું હોય, તો જે લોકો તે જ સ્થળે કાર્ય કરે છે તેમને માટે તેઓ પ્રેમનો મહાન સ્ત્રોત બનશે. "પ્રેમના અસ્તિત્વ"ના પ્રતિનિધિ તરીકે, આ વ્યક્તિ કેટલો મહાન પ્રેમ રજુ કરી શકે તે કલ્પના કરો.

જેઓ ધર્મ અથવા સત્યની શોધ કરે છે, તેમને માટે તે શિક્ષક તરીકે ત્યાં હોય તે કેટલું આશીર્વાદરૂપ છે ! પૈસો આ ખરીદી શકે નહીં. બુદ્ધ, જીસસ, કન્ફ્યુશીયસ તથા સોક્રેટીસનું અસ્તિત્વ તે જ યુગમાં જેઓ જીવતા હતા તેમને માટે અમુલ્ય હતું. ચાઇનીઝ બૌધ ફીલોસોફર તીન-તાઈ-ચીહ (૫૩૮-૫૯૭) એ કહ્યું છે, "બુદ્ધના પુન:જન્મ સમયે હું

પણ પુન:જન્મ પામવા ઇચ્છું છું. જ્યાં સુધી મને તે સમયે જીવવા મળે, ત્યાં સુધી મને એક રક્તપિત્તિયો થવાનો પણ વાંધો નથી." તેઓ જે કહે છે તે એકદમ સાચું છે. એવી કોઈક વ્યક્તિ, જેણે મહાન સુશિક્ષિતતા પ્રાપ્ત કરી છે અને જે મહાન શિક્ષક બન્યા છે તેમનું અસ્તિત્વ માત્ર, તે જ સમયે જીવનારાઓ માટે ખુશી લાવે છે.

દરેક વ્યક્તિ ધર્મના બોધપાઠ આપવા માટે સક્ષમ નથી હોતી, પરંતુ નાનામાં નાનું અસ્તિત્વ પણ સુશિક્ષિતતાનો પ્રકાશ રેલાવવા સક્ષમ છે. દરેક વ્યક્તિ નાનો "પ્રેમની આવડતવાળો માણસ" બનવા સક્ષમ છે. તમારા જીવનના માર્ગમાં અનુભવો એકઠા કરો છો તેવી જ રીતે, તમે જે એકઠું કર્યું છે તેનો તમારે બીજાના આનંદ અને ખુશી માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એક વખત તમે ખુશી પ્રાપ્ત કરી લો એટલે અન્યોના લાભાર્થ તેનું પુન:સર્જન કરો. આ જ કાર્ય છે જેને માટે માનવો બનાવાય છે. તમે "ખુશીનું પુન:સર્જન"ની કલ્પના કરો અને આંતરિક સંગ્રહ એકઠો કરવા માટે મથો તેવું હું ઇચ્છીશ.

---

[૧] જુઓ : "ધ લૉઝ ઑફ ધ સન" રયુહો ઓકાવા (લેન્ટર્ન બુક્સ, ૨૦૦૧), પ્રકરણ-૩ : ધ રીવર ઑફ લવ.

પ્રકરણ-૩

વ્યગ્રતા તથા વ્યથાનો સામનો કરવો

૧. વ્યથાનાં જુદાં જુદાં પાસાંઓ

આનંદપૂર્વક કેવી રીતે જીવવું તેનો વિચાર કરતાં, બધું પાછું તમે તમારા જીવનના માર્ગમાં જે યાતનાઓનો સામનો કરો છો તેનો કેવી રીતે મુકાબલો કરો છો તેના પર આવે છે. જીવન એ હલ કરવાના દાખલાઓ માટેની નોટબૂક જેવું છે, અને તમને દરેકને તમારા આત્મા માટે યોગ્ય હોય તેવા પડકારો આપવામાં આવ્યા છે. આ એ માર્ગ છે જેમાં તમે આ કસોટીઓને જીતો છો જે તમારા ખરા સ્વભાવને પ્રગટ કરે છે. જીવનમાં તમે જે પ્રકારની યાતનાઓનો અનુભવ કરો છો તે તમે કયા પ્રકારની આધ્યાત્મિક તાલીમમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો અને તમારે માટે સૌથી મહત્વનું શું છે તે તમને સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે.

"વ્યથા" શબ્દ સ્વર સંયોજક બીથોવનનાં જીવનની છબી મન સમક્ષ લઈ આવે છે. તે જ્યારે તેની શ્રવણશક્તિ ગુમાવી રહ્યો હતો ત્યારે સંગીતની સંરચના ચાલુ રાખતી વખતે, તે જે યાતનામાંથી પસાર થયો હશે તેની કલ્પના કરો. કોઈ બીથોવનની જીંદગી જેટલી મુશ્કેલ જીંદગી નહીં ઈચ્છે, પરંતુ તે એ માણસ હતો જેણે હંમેશાં પોતાનું શ્રેષ્ઠ આપ્યું અને જેના આત્માએ નિ:શંકપણે પ્રકાશ ફેલાવ્યો.

વધુ તાજેતરમાં, આપણી પાસે હૅલન કેલરનું ઉદાહરણ છે. જો આપણે હૅલન કેલરની સરખામણી નેપોલીયન અથવા ગોએથ સાથે કરવાની હોય તો કોનું વ્યક્તિ વધારે મોટું તે કહેવું સહેલું નથી. કદાચ ઘણી ઓછી રાત્રીઓ હતી,જ્યારે સમ્રાટ નેપોલીયન શાંતિપૂર્વક સૂઈ શક્યો હોય. તેવી જ રીતે મહાન લેખક અને રાજનિતીજ્ઞ ગોએથની પણ ઘણી રાત્રીઓ નિંદર વગરની હતી તેમ દેખાય છે. તેણે કહ્યું છે કે તેની આખી જીંદગીમાં સાચી ખુશીના દિવસોની સંખ્યા એક મહિનાથી વધુ નહીં હોય.

શા માટે હેલન કેલરનું જીવન અન્ય મહાન વ્યક્તિઓનાં જીવન જેટલું જ પ્રશંસનીય છે ? હું કહીશ કે તેણીનાં વલણને કારણે; તેણીએ ભોગવેલી મહાન વિપદાઓ છતાં, તેણીએ દરેક વસ્તુમાં આશ્ચર્ય શોધવાનો સતત પ્રયત્ન કર્યો. જ્યારે લોકો તંદુરસ્ત હોય અને તેમનું જીવન સરળતાથી ચાલ્યું જતું હોય, ત્યારે શેનો અભાવ છે તે શોધવાની તેમની વૃત્તિ હોય છે. જોકે, જો તેમને પોતે જોવા અથવા સાંભળવા અથવા બોલવા માટે અસમર્થ છે, તે જાણ થાય, તો પાછળ માત્ર તેઓ જીવંત હોવાની હકીકત જ રહેશે. એ ખ્યાલ આવવો મહત્વનો છે કે જીવન અપાયું છે તે એક માત્ર હકીકત ખૂબ આશ્ચર્યજનક છે.

મેં સાંભળ્યું છે કે કેટલીક વખત જે લોકોએ દૃષ્ટિ ગુમાવી છે તેઓ હંમેશાં અંધારામાં રહીને માત્ર અવાજોમાં સ્વપ્ન જુએ છે. પરંતુ તેઓ હજી પણ જીવે છે અને આવા વિપરીત સંજોગોમાં તેઓ જીવનનો સાચો અર્થ ગ્રહણ કરી શકવા સમર્થ છે. સમયે સમયે, તમારે પોતાની જાત તરફ જોવાની અને જેઓ ઘણી જ કઠણાઈઓ વચ્ચે જીવ્યા છે તેમનાં ઉદાહરણોમાંથી શીખવાની જરૂર છે.

તમારી પીડાનું કારણ શું છે ? ઘણા કિસ્સાઓમાં તે કેટલાક ડરામણા, ભાવનાત્મક વિખવાદો હોય છે. કદાચ તમે વારંવાર પોતાની જાતને અન્યો સાથે સરખાવો છો અને અંતરનો ખ્યાલ આવતાં પીડાનો અનુભવ કરો છો. મોટાભાગની પીડાઓનું કારણ અન્યો સાથેનો વિખવાદ છે. જોકે, જ્યાં સુધી તમે પોતાને બીજા સાથે સરખાવો છો ત્યાં સુધી તમે પોતાને ક્યારેય પીડામાંથી મુક્ત નહીં કરી શકો, કારણ કે જો તમે પાછળ તમારા ભૂતકાળ તરફ જોશો અથવા તમારી આસપાસ જોશો, તો હંમેશાં જેની ઇર્ષા થાય તેવું કોઈક હશે. આ દરેક માટે સાચું છે.

પ્રાચીન ગ્રીસમાં ડાયોજીનસ નામનો એક ફીલોસોફર હતો. એમ કહેવાય છે કે તે હંમશાં ચિંથરાં જેવાં કપડાં પહેરતો અને એક વિશાળ ટબમાં રહેતો; તે "ટબમાં રહેતા સાધુ" તરીકે ઓળખાતો. એક દિવસ એલેક્ઝાન્ડર ધ ગ્રેટે શહેરની મુલાકાત લીધી અને ડાયોજીનસને મળીને જાહેર કર્યું કે, "તમારી શું ઇચ્છા છે તે મને કહો અને હું તમારી ઇચ્છા પૂરી કરીશ." જોકે, ડાયોજીનસે માત્ર એટલું જ કહ્યું કે "મારા માર્ગમાંથી આઘા ખસો, સૂર્યપ્રકાશ રોકાઈ જાય છે." આ વાર્તા ૨૦૦૦ કરતાં વધુ વર્ષોથી ચાલી આવે છે.

ડાયોજીનસ માટે ખુશી એટલે શાંત, તેનાં ટબમાં સૂર્યપ્રકાશ માણતી જીંદગી હતી. તે મનની શાંતિને માણતા હતા અને આનાથી કંઈ જ વધારેની તેને જરૂર ન હતી. તે માત્ર સૂર્યસ્નાનથી જ સંતુષ્ટ હતો; તેને ક્યારેય સુંદર વસ્ત્રો, અથવા ધન, મોભો, કીર્તિ અથવા બીજા કશાયની સહેજ પણ ઇચ્છા ન હતી. તે માત્ર તેમનાં ટબમાં બેસીને વિચાર્યા

કરવા જ ઇચ્છતા હતા, તેમણે શું કરવું જોઈએ તે બીજા કોઈના કહ્યા વગર, બરાબર પોતે જેમ ઇચ્છે તે કરવા માટે મુક્ત. પછી ડાયોજીનસને જેનામાં જરાય રસ ન હતો તેવો એલેક્ઝાન્ડર ધ ગ્રેટ આવ્યો અને સૂર્યપ્રકાશને આવતો રોકતો, તેની સામે ઊભો રહ્યો. જ્યારે ડાયોજીનસે એલેક્ઝાન્ડરને તેના પ્રકાશના માર્ગમાંથી બહાર ઊભા રહેવાનું કહ્યું ત્યારે એલેક્ઝાન્ડર ધ ગ્રેટ અવાચક થઈ ગયો.

એલેક્ઝાન્ડર માનતો હતો કે દુનિયામાં એવું કંઈ જ નથી જે તેના શાસન હેઠળ ન આવતું હોય. ચોક્કસપણે, તેનામાં કોઈ પણ દુન્યવી ઇચ્છા પરિપૂર્ણ કરવાની શક્તિ હતી; તે એક મહેલ, ધન તથા પત્નીઓ માટેની કોઈ પણ ઇચ્છા પૂરી કરી શકે. એલેક્ઝાન્ડર આવી શક્તિઓ ધરાવતો હતો તેમ છતાં, ડાયોજીનસ માટે તે સૂર્યપ્રકાશને રોકનાર અને પોતાને પડછાયામાં ધકેલી દેનાર એક અવરોધ સિવાય બીજું કંઈ જ ન હતો. આ પ્રસંગ જે આંતરિક મનો રાજ્યમાં વસે છે અને જે ભૌતિક દુનિયાની ઝાકઝમાળ માટે જીવે છે, તેમની વચ્ચેના તફાવત પર પ્રકાશ પાડે છે.

પ્રાચીન ચીનમાંથી પણ આ જ પ્રકારની રમુજી પ્રસંગકથા છે. હન્ડ્રેડ સ્કૂલ્સ સમયગાળાનાં સૌથી પ્રખ્યાત ચાઇનીઝ ફીલોસોફરોમાંના એક, ચાંગ- ત્ઝુ (૩૬૭-૨૭૮-B.C.)ને પણ આવોજ અનુભવ થયો હતો. જ્યારે તેમને વડાપ્રધાનની પદવી આપવાનું કહેવાયું તો તેમણે તેને તરત જ નકારી દીધી. વાર્તા આગળ કહે છે કે, તેમણે કહ્યું કે તે સેવાની ગૂંગળાવી નાખતી જીંદગી જીવવા કરતાં ડુક્કરની જેમ કાદવમાં આળોટવાનું પસંદ કરશે. દુન્યવી હોદ્દાનો તેમને માટે કોઈ જ અર્થ ન હતો.

ડાયોજીનસ અને ચાંગ-ત્ઝુના જવાબોમાં હું એવા બે પુરુષોને જોઉં છું જેઓ પોતાનાં મનોરાજ્યમાં સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર હતા અને જેઓ તેમની આસપાસના સંજોગો અથવા દુન્યવી મુલ્યો વડે પ્રભાવિત થયેલા ન હતા. એક માણસ, મહાન એલેક્ઝાન્ડર તેને તે સત્તા, કીર્તિ અથવા ધન આપી શક્યો હોત તેમાંનું કંઈ જ ઇચ્છયા વગર ખુશ હતો; બીજો વહીવટી હોદ્દો પકડવાને બદલે ડુક્કરની જેમ કાદવમાં આળોટવા તૈયાર હતો. આમાંનો એકેય માણસ બીજાના શબ્દો અથવા અભિપ્રાયો વડે અથવા અન્યોએ સર્જેલા સંજોગો વડે પોતાની ખુશી પર પ્રભાવ પડવા દેવા માંગતો ન હતો; તેઓ મહાન હતા કારણ કે તેઓ પોતાની અંદરના રાજ્યના શાસક હતા.

જ્યારે હું પ્રવર્તતી વિવિધ જાતની વ્યથા તરફ નજર કરું છું, ત્યારે હું જોવું છું કે આપણી પીડાનું કારણ આપણે પોતાની જાતને સતતપણે અન્યો સાથે સરખાવીએ છીએ તેમાં પડેલું છે. આપણે આપણી જાતને બહારના મુલ્યો સાથે અનુકુળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીને પીડા સર્જીએ છીએ, ઉદાહરણ તરીકે, અન્યોના શબ્દો વડે પ્રવાવિત થઈને

અને આપણી આંખો તથા કાન જે ગ્રહણ કરે છે તે માહિતીની પ્રચંડ માત્રા વડે મુંજાઈ જઈને.

કેટલીક વખત તમે ડાયોજીનસ તથા ચાંગ-ત્ઝુની વાર્તાઓ યાદ રાખીને સારું કરશો અને તમારી આંતરિક દુનિયા પર બહારનાં મુલ્યો લાદીને તમે જે ખુશી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તે દૃષ્ટિથી તમારી પીડાઓ તરફ નવેસરથી જોશો. શું તમને ખાતરી છે કે તમે તમારાં મનોરાજ્ય પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ ધરાવો છો ? જો તમે ડાયોજીનસ અને ચાંગ-ત્ઝુનાં મનની અવસ્થા સાથે તમારાં મનને સરખાવો, તો શું તમે પૂરતા મજબૂત છો, ધન, મોભો અથવા વિરુદ્ધ જાતિ જેવાં દુન્યવી પ્રલોભનોથી સહેલાઈથી પ્રભાવિત નથી થઈ જતા ? તમારી પીડાનું કારણ ખરેખર તમારી જાતની બહાર ખુશી શોધવાનો પ્રયાસોમાં પડેલું નથી ને, તે તમારે ચકાસવાની જરૂર છે.

૨. જીવનમાં વ્યગ્રતા

જીવનમાં મોટાભાગની વ્યગ્રતાઓનાં મૂળ વ્યક્તિની મુલ્યોની ભાવનામાં પડેલાં જોવા મળે છે. વ્યગ્રતા સામાન્ય રીતે એ ડરમાંથી બહાર આવે છે કે તમે ઇચ્છો છો તે કરતાં લોકો તમને ઉણા આંકશે. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે પ્રેમમાં પડો ત્યારે તમને ડર લાગે છે કે તમને નકારવામાં આવશે; જ્યારે તમે એક કંપની માટે કામ કરવાનું શરૂ ત્યારે તમને ચિંતા હોય છે કે તમે ક્યારેય એક સારો હોદ્દો નહીં મેળવો; જ્યારે તમે એક વ્યાપાર શરૂ કરો, ત્યારે તમને ડર લાગે છે કે તે દેવાળિયો થઈ જશે અથવા તમે બીમાર પડી જશો. આ બધી જ વ્યગ્રતાઓ એ ચિંતાઓમાંથી ઉદ્ભવે છે કે બાબતો વર્તમાનમાં છે તેના કરતાં વધુ ખરાબ થશે. આથી જીવનમાં વ્યગ્રતા કે વ્યથાનું પાયાનું કારણ એ માન્યતા છે કે તમારી ખુશી બાહ્ય ઘટકો પર આધારીત છે. આ વસ્તુ મનને ડગમગાવે છે.

હવે હું ‘ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ’માં દેખાતા જોબની વાત કરવા ઇચ્છીશ. જોબ, એક સારો અને ઈમાનદાર માણસ, દૃઢ શ્રદ્ધા ધરાવતો હતો, અને કાંઈ પણ થાય, ક્યારેય ડગમગતો ન હતો. જોકે, એવો સમય આવ્યો કે જ્યારે જોબ પર એક પછી એક દુર્ભાગ્ય આવી પડ્યાં. તેનાં ઢોર મૃત્યુ પામ્યા, તેના નોકરોની હત્યા કરાઈ, અને તેના પુત્રો તથા પુત્રીઓ અકસ્માતમાં માર્યા ગયા. એટલું પૂરતું ન હોય તેમ, તેનાં આખા શરીરે સોજા દેખાવા લાગ્યા અને તે સંપૂર્ણપણે દુ:ખી થઈ ગયો. આ બધાં દુર્ભાગ્યો સાથે, જોબે તેની પાસે જે કાંઈ પણ હતું તે બધું જ ગુમાવ્યું.

છેવટે તે પોતાનો ક્રોધ દર્શાવવા લાગ્યો કે, તે હંમેશાં શ્રદ્ધા સાથે જીવ્યો હતો તેમ છતાં, શા માટે તેણે આટલાં બધાં દુર્ભાગ્યો સહન કરવાં પડ્યાં. તે માનતો હતો કે પવિત્ર લોકોને તે મુજબનો બદલો મળવો જોઈએ અને કે તેઓ સફળતા, સમૃદ્ધિ અને કીર્તિના હક્કદાર હતા. તેણે પૂછ્યું કે શા માટે તેને પરિવારને તેની પાસેથી છીનવી લેવામાં આવ્યો, તેનાં ઢોર શા માટે મૃત્યુ પામ્યા, અને શા માટે તે આખા શરીરે સોજા સાથે વિકૃત દેખાવનો બની ગયો. જવાબમાં ઈશ્વરે જોબને તે સ્વર્ગના કામકાજ વિશે કેટલું જાણતો હતો, અને બ્રહ્માંડના સર્જનહાર વિશેના તેના વિચારો પૂછ્યા. ઇશ્વરે એ પણ પૂછ્યું કે શું જોબ તેના પર વિતી હતી તે અતિ આકરી કસોટીઓનો સાચો મર્મ સમજ્યો હતો. જોબ તેને આપવામાં આવ્યા હતા તે સંજોગોને શ્રાપ દેવામાં ખોટો હતો.

ટૂંકમાં, ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ અહીં જે શીખવવાનો પ્રયાસ કરે છે તે એ છે કે, તમારા સંજોગોની સામે આધાર રાખીને તમે ખુશી પ્રાપ્ત કરી નહીં શકો. જો તમે માત્ર બધું સારું થતું હોય ત્યારે જ ઇશ્વરમાં માનો અને જ્યારે મુશ્કેલીઓ આવે ત્યારે નહીં, તો તમારી શ્રદ્ધા વાસ્તવિક નથી. શ્રદ્ધા અંદર પડેલી હોય છે. તમારી બહારની કોઈ પણ બાબત તેનો નાશ ન કરી શકે. તમને ક્રોસ પર ચડાવાઈ રહ્યા હોય અથવા ટેન્ક વડે કચડી નખાતા હોય, વાંધો નહીં, તમે અંદરનું સામ્રાજ્ય બચાવી રાખો તે મહત્વનું છે. બીજા લોકો વડે તમારી નિંદા કે ફજેતી થઈ શકે; એ કદાચ બુલેટ સાથે તુલના કરાય તેવું પણ હોય. જોકે, તમારી પાસે અવિચળ માન્યતા, એક શ્રદ્ધા હોવી જરૂરી છે, જે તમે તે બુલેટ વડે ઈજા પામો તો પણ ડગી ન જાય.

જ્યારે બધું જ સારું ચાલી રહ્યું હતું ત્યારે જોબ ગંભીરતાપૂર્વક ભગવાનમાં માનતો હતો. જોકે, જ્યારે દુર્ભાગ્ય વડે તેના પર હુમલો થયો તો તે પોતાની શ્રદ્ધા ગુમાવવા લાગ્યો. રોજીંદા જીવનમાં તમે આનાં અસંખ્ય ઉદાહરણો જોશો. દાખલા તરીકે, જેણે તમારી સારી આગતા-સ્વાગતા કરી છે તેવી વ્યક્તિનો તમે વિશ્વાસ કરો, પરંતુ જેવી પરિસ્થિતિ બગડે કે તમે તે વ્યક્તિમાંનો તમારો વિશ્વાસ ગુમાવી બેસો.

આ જ વસ્તુ ઑફિસમાં પણ બની શકે. જ્યાં સુધી તમારા ઉપરી તમને આગળ વધવામાં મદદ કરે, તમે તેને માટે સખત મહેનત કરો, પરંતુ જે ક્ષણે તમને લાગે કે તેણે પોતાનો ટેકો પાછો ખેંચી લીધો છે, તમે તેની નિંદા કરવાનું શરૂ કરી શકો છો. સામાન્ય લોકો સામાન્ય રીતે આ મુજબ વર્તન કરે છે. ધાર્મિક જુથોમાં પણ આવું જ બને છે. જ્યારે લોકોને એક મહત્વની ભૂમિકા આપવામાં આવે, તો તેઓ સખત મહેનત કરે છે, પરંતુ જેવી તે ભૂમિકા પાછી લઈ લેવામાં આવે, કે તરત જ તેઓ ફરિયાદ કરવા લાગે છે. આ વલણ મુર્બાઈની હદ છે.

આવા લોકો પોતાને જોબ જેવી જ પરિસ્થિતિમાં જોવે છે. જ્યારે તમારા સંજોગો સાનુકુળ હોય ત્યારે શ્રદ્ધા સાથે જીવવામાં કાંઈ મુશ્કેલી નથી; ગહન વિપરિતતામાં જ શ્રધ્ધાની કસોટી થાય છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ઈશ્વર માણસના આત્માને ઉશ્કેરવા માટે અતિ આકરી કસોટીઓ મોકલે છે. આત્મા સદ્ભાગ્ય અને વિપરિતતા બંનેમાં મજબૂત થાય છે, અને આ બે અંતિમો દ્વારા તમારો સાચો સ્વભાવ પ્રગાટ થછાય છે. ઈશ્વર માંગે છે કે માણસો સદ્ભાગ્યમાં ઘમંડી ન થઈ જાય, અને જ્યારે દુર્ભાગ્યનો અનુભવ કરે ત્યારે ઊંડા શોકમાં ન પડી જાય. તેને બદલે, તે આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં સ્થિર પ્રયાસો કરવાનું ચાલુ રાખીએ તેવી અપેક્ષા રાખે છે.

બધી વ્યગ્રતા એ ચિંતામાંથી ઉદ્ભવે છે કે બીજાની સરખામણીએ તમારું સ્થિતિસ્થાન નીચું પડશે. તમારું બળ તમારા વિચારો જેટલું જ સકારાત્મક છે કે નહીં તે તમે પૂછવા લાગો છે. કદાચ એક સ્ત્રીને એવું લાગે છે કે તેનું સૌંદર્ય જ તેની ખુશીનો એક માત્ર સ્ત્રોત છે. જ્યારે તેનું સૌદર્ય ઝંખવાશે, તો શું બચશે ? એવા એક માણસનું શું જે પોતાની યુવાનીને જ પોતાની માટેનું એક માત્ર કીંમતી ગુણ માને છે ? જ્યારે તે પોતાની યુવાની ગુમાવશે, ત્યારે શું થશે ?

અહીં હું વ્યગ્રતાનો ખરો પ્રકાર સ્પષ્ટ કરવાનો પ્રયાસ કરું છું. જ્યારે બહારથી કશુંક તમને ઈજા કરતું દેખાય અથવા તમારી કીંમત ઘટાડતું દેખાય એવી પરિસ્થિતિને સંભાળવા અસમર્થ એવા તમે ક્રોધમાં તરફડીયા મારો છો. આવા સમયે તમારે સભાન રહેવું જોઈએ કે તમારી શ્રદ્ધા અને તમારી દૃઢ માન્યતા ચકાસાઈ રહી છે. જો તમે જ્યારે બધું સારું થઈ રહ્યું હોય, માત્ર ત્યારે જ ઈશ્વરમાં માનો અને પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓમાં તેમનામાં ન માનો તો તેનો અર્થ છે કે તમારી શ્રદ્ધા સાચી નથી, અને તમે માત્ર જે ફાયદાઓ લાવી શકો તે શ્રદ્ધા જ ઇચ્છો છો.

આથી સાવધાન રહો કે જીવનમાં મોટાભાગની વ્યગ્રતાઓ બાહ્ય જગતમાં ખુશીનાં બીજ માટે શોધ કરવાનાં વલણમાંથી જ ઉદ્ભવે છે. જ્યારે તમે તમારી આંતરિક સ્વ માટેની જવાબદારીઓ લેવામાં સફળ ન થાવ, જ્યારે તે હજી પૂરતી મજબૂત ન થઈ હોય, ત્યારે ચિંતાઓ ઊભી થાય છે.

૩. નિંદ્રા વગરની રાત્રીઓએ

મોટાભાગના લોકો જ્યારે જીવનની ચિંતાઓમાં વ્યગ્ર થઈને ફંગોળાય ત્યારે તેમણે નિંદ્રા વગરની રાત્રીઓનો અનુભવ કર્યો હશે. તમારામાંના કેટલાકની આ ક્ષણે પણ રાત્રીઓ

વ્યાકુળ હશે. તમે પથારીમાં જાગતા પડ્યા રહો છો અને દિવસ પડવાની રાહ જોતા નિંદરની એક ઝપકી મેળવવા અસમર્થ એવા અંધારામાં તાક્યા કરો છો. જેવા તમે નિંદર આવવાની ધાર પર હોવ કે ઉઠવાનો સમય થઈ જાય છે. તમારે કામ પર જવાનું હોય છે, પરંતુ તમે અસ્તવ્યસ્ત છો અને ખરાબ મૂડમાં છો અને ખૂબ જ નાખુશ હોવાનું અનુભવો છો, મોટેભાગે તમે આ પ્રકારનો દિવસ અનુભવ્યો છે.

એક નિંદર વગરની રાત્રીનો તમે કેવી રીતે સામનો કરી શકો ? સામાન્ય રીતે ચિંતા એ નિંદર ગુમાવવાનું કારણ છે. જેઓ નિંદર વગરની રાત્રીઓથી પીડાય છે તેમને માટે હું નીચેની હકીકતો દર્શાવવા ઇચ્છીશ. પ્રથમ, નિંદર વગરની રાત્રીઓ લાંબો સમય ચાલુ રહેતી નથી. કોઈને ત્રણ ચાર વર્ષ સુધી સૂઈ ન શકવાની મુશ્કેલીનો સામનો નથી કરવો પડતો - આ માત્ર હંગામી સ્થિતિ છે. બીજી હકીકત એ છે કે આ સમયે તમારા આત્માને પંપાળવામાં આવે છે. મહત્વનું એ છે કે આ સમયે વિશુદ્ધ કરવા માટે તમારા આત્માને ઉશ્કેરવામાં તમે કેટલા આગળ વધો છો.

જો તમે રાત્રે શું કરવું તે વિશે કોઈ ઉતાવળિયો નિર્ણય લેતાં પહેલા સતત જાગતા પડ્યા રહેતા હો તો તમારે આ સમય વેઠી લેવાની જરૂર છે. એવો એક સિદ્ધાંત છે કે જીવનમાં સાત વર્ષની સાયકલ હોય છે. જાપાનીઝ રાજનીતિજ્ઞ કાત્સુ કાઇશુ (૧૮૨૩-૧૮૯૯) મુજબ, જીવનચક્ર દર સાતથી દર વર્ષે બદલાય છે, આથી દસ વર્ષ માટે તમે અંધારામાં ઊભા રહો તો છેવટે તમે ફરી સૂર્ય જોશો. બીજી તરફ, ભલે અત્યારે તમારા માથા પર સૂરજ તપતો હોય, બીજા દસ વર્ષમાં તમે અંધારાનો અનુભવ કરી શકો છો. વિધાતાની/ભાગ્યની ભરતી દસથી વધુ વર્ષો એક જ દિશામાં નથી વહેતી.

આ ઘણું જ શક્ય છે. માત્ર એટલા કારણસર જ કે સૂર્ય તમારી ઉપર પ્રકાશતો નથી, તો તેના વિશે કકળાટ કરીને વિલાપ કરીને કે ફરિયાદ કરીને મેળવાય તેવું ઘણું ઓછું છે. વિપરિતતાનો સામનો કરતાં તમે તમારું જીવન કેવી રીતે આગળ વધારો છો તે લોકો ઘણી શાંતિથી નિહાળતા હોય છે. દુર્ભાગ્યથી પીડાતા અન્ય લોકો સામાન્ય રીતે કરે છે તેવું જ વર્તન જો તમે કરતા હશો તો, તમે તે અનુભવમાંથી કંઈ જ નહીં શીખો, અને પરિણામે બીજા લોકો તમને બહુ માન નહીં આપે. તમે જ્યારે વિપરિતતાઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હો ત્યારે તમે તમારું જીવન કેવી રીતે આગળ વધારો છો તે ઘણું જ મહત્વનું છે.

જો આપણે માણસ જાતનું સ્તરોમાં વર્ગીકરણ કરીએ તો જેઓ દુર્ભાગ્યમાં શોક, ફરિયાદ અથવા વિલાપ કરે છે તેઓ સૌથી નીચેની શ્રેણીના છે. જેઓ મુંગા રહીને પીડા અથવા દુ:ખ વેઠી લે છે તેઓ મધ્યમ શ્રેણીમાં આવે છે અને જેઓ તેમના તત્કાલ

પ્રશ્નોમાંથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તેમને પોતાને વધુ સારા બનાવે છે તેમનું ઉચ્ચ સ્તરના નીચલા છેડા પર વર્ગીકરણ કરી શકાય. જેઓ મધ્યમસરની ઉચ્ચ શ્રેણીમાં છે તેઓ જાગૃત છે કે તેમણે વિપરિતતાનો સામનો કરવા માટે બધા જ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ જ્યારે જેઓ સૌથી ઉચ્ચ શ્રેણીમાં છે તેઓ એક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી કોઈ હકારાત્મક અર્થ શોધવાને પ્રયત્ન કરે છે અને તેમના આત્માને વધુ મજબુત બનાવવા માટે બોધપાઠ લે છે. દુર્ભાગ્યને લાંબો સમય પકડી રાખવાને બદલે મજબુત બનવા માટે તમારી જાતને તાલીમ આપવી તે મહત્વનું છે.

મને એક વખત મેં એક બાળક વિશે વાંચેલી વાત યાદ આવે છે જે શારીરિક રીતે નબળો હતો અને તેને કહેવામાં આવ્યું હતું કે મોટો થશે ત્યારે તેનું આરોગ્ય સારું નહીં હોય. તેણે નક્કી કર્યું કે ગમે તેમ કરીને તે આ નબળાઈને જીતશે, આથી બાળપણથી જ તેણે નદીકિનારે નિયમિતપણે દોડવાનું શરૂ કર્યું. અંતમાં, તે ઓલીમ્પિક્સમાં તેના દેશનું પ્રતિનીધિત્વ કરવા માટે પસંદ થયો. જીવન આવી રીતે કામ કરે છે. તમે કંઈકમાં સરેરાશ કરતાં પણ નીચા છો તેમ માનતા હો તો પણ જો તમે ફરિયાદ કરવાને અથવા માત્ર વેઠી લેવાને બદલે, તમારી જાત પર સ્થિરતાપૂર્વક કામ કરવાનું ચાલુ રાખો તો તમે એક અનપેક્ષિત રીતે ઉચ્ચ સ્તર પર કૂદકો મારશો.

એવા લોકો પણ છે જેઓ પોતાની જાતને સુધારવા માટે પ્રયત્ન કરે છે પરંતુ તેઓ તેમનાં દુર્ભાગ્ય પર એમ વિચારીને અટકી જાય છે કે તેઓ કેટલા દુ:ખી છે કે કોઈક રીતે તેમણે તેમની નાખુશીમાંથી ભાગી છૂટવું જોઈએ. બીજી તરફ, એવા લોકો પણ છે જેઓ તેમનાં દુર્ભાગ્ય વિશે પરવા ન કરીને, દદરોજ સ્થિરતાપુર્વક પોતાની જાતને સુધારવા તથા મજબૂત બનાવવાનું ચાલુ રાખે છે. આ બંને વચ્ચેનો તફાવત ઘણો બહોળો છે.

અનિંદ્રાવાળી રાત્રીઓએ તમારી જાતને સુધારવાના પ્રયાસ કરવા પર એકાગ્ર થવું મહત્વનું છે. જો તમે સૂઈ ન શકો તો તેનો સીધો સાદો અર્થ થાય કે બીજાં કામ કરવા માટે તમારી પાસે વધુ સમય છે. જ્યારે મેં અનિંદ્રાનો અનુભવ કર્યો છે ત્યારે મેં મારી જાતને થોડીક નિંદર કરી લેવા દબાણ નથી કર્યું; મેં મોટાભાગનો સમય વાંચવામાં ગાળ્યો છે. જ્યારે તમે મુશ્કેલીઓ, ચિંતાઓ અથવા વ્યગ્રતાઓની બરાબર વચ્ચે હો ત્યારે, તમારી જાતને વિકસાવવા તથા સુધારવા પાછળ સમય ગાળવો તે નિશ્ચીતપણે સમયનો બગાડ નહીં હોય. જો હું એક એથલેટ હોત, તો કદાચ મેં મેરેથોન દોડીને મારાં શરીરને તાલીમ આપી હોત. જોકે, હું એ પ્રકારનો ન હતો; મારો રસ મનની દુનિયામાં અને વિચારોની દુનિયામાં હતો, આથી મેં મારી જાતને અભ્યાસનાં આ ક્ષેત્રમાં તાલીમ આપી.

હું જ્યારે ચોવીસ વર્ષનો હતો ત્યારે મેં આત્માની દુનિયા સાથે વાત કરવાનું શરૂ કર્યું, છતાં હું ત્રીસ વર્ષનો ન થયો ત્યાં સુધી એવું ન બન્યું કે હું ઊભો થયો અને મેં સત્ય શીખવાનું શરૂ કર્યું. છ વર્ષ માટે, મેં શાંતિથી મારી આંતરિક શક્તિને વિકસાવવાનું શરૂ કર્યું અને યોગ્ય સમય આવવાની રાહ જોઈ. તે સમય દરમિયાન, મેં ઇચ્છયું હોત તો હું અનંતપણે ચિંતા કરી શક્યો હોત, કારણ કે ભલે હું આધ્યાત્મિક ઘટનાઓનો અનુભવ કરી શકતો હતો અને આગળ વધારવા માટે મારી પાસે સ્પષ્ટ ધ્યેય હતું, છતાં, હું મારા નવા માર્ગ પર જવા માટે શરૂ નહોતો કરી શકતો કે મારી આસપાસ અનુકુળ વાતાવરણ પ્રગટ થયેલું નહોતું.

જોકે, મેં ચિંતા કરીને મારો સમય વ્યતિત ન કર્યો, તેને બદલે હું એક વ્યસ્ત જીંદગી જીવ્યો. હું બીજા કોઈના પણ કરતાં સખત મહેનત કરવા અને મારી કંપનીમાં સરેરાશથી ઉપર હોવાનો રેકોર્ડ સર્જવા કૃતનિશ્ચયી હતો, જ્યારે તે જ સમયે મારા કામની બહારનો મારો બધો જ સમય હું મારાં ભવિષ્યમાં રોકાણ કરવામાં સમર્પિત કરતો હતો. હવે હું મારાં ખરાં ધ્યેયમાં વ્યસ્ત છું અને ભૂતકાળ તરફ પાછળ જોતાં મને મારાં વલણ માટે અને એ હકીકત માટે ગર્વ થાય છે કે મેં નિરર્થક સંઘર્ષ કરવાને બદલે મારી જાતને વિકસાવવામાં ધ્યાન આપ્યું.

જો તે સમયે, મેં એ હકીકત છતાં કે મેં ઉચ્ચ આત્માઓ તરફથી સંદેશાઓ મેળવ્યા હતા અને મારાં ધ્યેયની મહાનતા સમજ્યો હતો, છતાં મારી પરિસ્થિતિ કેમ નહોતી બદલાતી તે વિશે ચિંતા કરીને મારા દિવસો વિતાવ્યા હોત, તો હું આજે જે વ્યક્તિ છું તે જ ન બની શક્યો હોત. જોકે, તે સમય દરમિયાન, મેં મારાં ભવિષ્ય વિશે વિચાર્યું. “મારે શું કરવું જરૂરી છે ? નજીકનાં ભવિષ્યમાં મારે લોકોની મોટી સંખ્યા સામે પ્રવચનો આપવાં પડશે અને પુસ્તકો લખવાં પડશે. તે માટે, મારી જાતને આધ્યાત્મિક રીતે વિશુદ્ધ કરવી અને જાણકારીનો સંગ્રહ ધરાવવો અતિ આવશયક છે. તેને માટે અનુભવ દ્વારા મારે જરૂરી બધા બોધપાઠો શીખવવામાં ચાર, પાંચ કે છ દાયકા પણ લાગી શકે છે. આથી મારા અનુભવના અભાવને મારાં જ્ઞાન વડે પૂરવો જોઈએ.” આ વિચારસરણી સાથે મેં મારી જાતને વિકસાવવા પર ધ્યાન પરોવ્યું. મને કોઈ શંકા ન હતી કે વહેલા કે મોડા, મને યોગ્ય સંજોગો આપવામાં આવશે, આથી મેં ચિંતા કર્યા વગર મારી જાતને વિકસાવવાનું ચાલુ રાખ્યું.

અનિંદ્રાભરી રાત્રીઓ સાથે મેળ પાડવાની આ એક રીત છે. તમારાં ધ્યેય માટે અનુકુળ સંજોગો તમને પૂરા પાડવામાં નથી આવ્યા તે વિશે ફરિયાદ કરવાને બદલે, તમારે તમારી જાતને કહેવું જોઈએ કે જો તમારી પાસે ખરેખર એક ધ્યેય છે, તો યોગ્ય સમયે

તમને યોગ્ય સંજોગો આપવામાં આવશે અને કે તમને તમારી શક્તિ મુજબ ખીલવવામાં આવશે. આ ક્યારે બનશે તે જાણવાનો તમારી પાસે કોઈ માર્ગ નથી; તમારી પાસેથી શું માગવામાં આવશે તેમ તમને લાગે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, કંટાળ્યા વગર ત્યાં સુધી તમારી જાતને સુધારવી જોઈએ. પોતાની દયા ખાધા વગર કે ઉદાસી વગર, તમારે તમારી મજબૂતાઈ ઘડવી જોઈએ. જ્યારે મુસીબતોનો સામનો થાય ત્યારે જેઓ સહેલાઈથી તણાઈ જાય, તેઓ સામાન્ય છે. આ સમયે અટક્યા વગરના તથા ખંતપૂર્વકના પ્રયાસો કરવા તે મહત્વનું છે.

૪. સૂર્ય પણ ઊગે છે

"સૂર્ય પણ ઊગે છે." એ અભિવ્યક્તિ કદાચ જૂની હોય, પરંતુ તે જીવનનું એક સત્ય વર્ણવે છે; એમાં કોઈ શંકા નથી કે સૂર્ય ફરી ઊગશે જ. દર સાંજે, સૂર્ય ક્ષીતિજની નીચે અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને લગભગ દસ કલાકનાં અંધકાર પછી, ચૂક્યા વગર પાછો ઊગે જ છે. સૂર્ય વચન આપે છે કે તે ડૂબી જશે પછી, ચોક્કસ ફરી ઊગશે.

આ આખી દુનિયામાં એવું કોઈ હશે જે કલ્પના કરે કે સૂર્ય ઉપર નહીં આવે, તેનું મને આશ્ચર્ય થાય છે. મને ખાતરી છે કે દરેક વ્યક્તિ માને છે કે સૂર્ય ફરી ઊગશે; કોઈ ક્યારેય તેમાં શંકા કરતું નથી. શા માટે ? કારણ કે સૂર્ય આ સવારે ઊગ્યો, ગઈકાલે સવારે, પરમ દિવસે સવારે અને ગયા વર્ષે પણ ઊગ્યો હતો. તે દસ વર્ષ પહેલાં અને જ્યારે આપણા પૂર્વજો જીવતા હતા ત્યારે પણ ઊગ્યો હતો. આથી તે આવતીકાલે અને તેની પછીના દિવસે પણ ઊગશે જ તેમાં શંકા કરવાનું કોઈ કારણ નથી.

આ જ વસ્તુ જીવનમાં પણ સાચી છે. કોઈ પણ કઠણાઈ કે મુશ્કેલી પછી, તમે ખાતરી રાખી શકો કે સૂર્ય ફરી ઊગશે જ. જ્યારે તમે કોઈ મુશ્કેલી અથવા યાતનાનો અનુભવ કરી રહ્યા હોવ ત્યારે હું દૃઢતાપૂર્વક ભલામણ કરી શકે, બીજા કોઈએ આવી જ મુસીબતોનો સામનો કર્યો હોય કે ન કર્યો હોય, તમારે ત્રીજી વ્યક્તિ અથવા બહારના માણસની દૃષ્ટિથી, શાંતિપૂર્વક તમારા પોતાના તરફ જોવું જોઈએ. લોકોની એવું વિચારવાની વૃત્તિ હોય છે કે તેમની પોતાની ચિંતાઓ જ મોટી છે અને કે તેઓ તેનો ઉકેલ લાવવા માટે કંઈ જ કરી શકે તેમ નથી, પરંતુ મોટાભાગની સમસ્યાઓ અદ્વિતીય નથી હોતી. ભૂતકાળમાં અગાઉ પણ આવા જ પ્રકારની સમસ્યાઓ ઊભી થઈ હોય છે અને આજે પણ ઊભી થતી હોય છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, બીજા લોકોએ પણ તમારા જેવી જ વ્યથા તથા પીડાનો અનુભવ કર્યો હોય છે.

આ વિષયના સંદર્ભમાં હું તમને એક રસપ્રદ વાત કહીશ. હંમેશાં એવા લોકો હોય છે જેમને પોતે ગંભીર માંદગીથી પીડાય છે તે વાતનો ગર્વ હોય છે. જો તેઓ ડૉક્ટર પાસે જાય અને કહેવામાં આવે કે ચિંતા કરવાનું કોઈ કારણ નથી, તો તેમને તે નિદાનથી સંતોષ નહીં થાય અને તેઓ બીજી હૉસ્પિટલમાં જશે. જો તમને એ જ વાત ફરી કહેવામાં આવે, તો તેઓ વળી બીજી હૉસ્પિટલમાં જશે. માત્ર જ્યારે તેમણે એમ કહેવામાં આવે કે તેમની સ્થિતિ ઘણી જ ગંભીર છે, ત્યારે જ તેમને છેવટે સંતોષ થાય છે. અસંખ્ય દરદીઓ આવા પ્રકારના છે અને આશ્ચર્યજનક રીતે, એવા પણ ઘણા લોકો છે જેમને એમ કહેવામાં આવે કે તેમની બીમારી ગંભીર છે, ત્યારે તેમને હાશ થાય છે.

મનોવિજ્ઞાનનાં ક્ષેત્રમાં, આવા પ્રકારના કિસ્સાઓની ઘણી સંખ્યા પ્રકાશમાં લાવવામાં આવી છે. એવા ઘણા દાખલાઓ છે જેમાં એવા દરદીઓ છે જે ડૉક્ટરો સાથે દલીલ કરે. ઘણા કિસ્સાઓમાં લોકો મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે તેમની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ શોધવાથી વિરુદ્ધ તેમનું વ્યક્તિત્વ ગુંચવણભર્યું છે તેવું નિદાન કરાવવા જાય છે. તેઓ જે અનુભવ કરે છે તે મુશ્કેલીઓના પરિણામે, તેમના સાયકોથેરાપીસ્ટને મુંજવવા તે ખરેખર તેમને માટે ચડીયાતાપણાની વિકૃત ભાવનાનો આનંદ માણવાની રીત થઈ જાય છે; તેઓ પોતે કેટલા ગૂંચવણભર્યા અને લાગણીશીલ છે તે તેમના થેરાપીસ્ટ કબૂલ કરે તેમ ઇચ્છે છે.

મનોચિકીત્સકો અને દરદીઓથી અલગ, અન્ય સંબંધોમાં આવાજ પ્રકારની સમસ્યાઓના ઘણા દાખલાઓ હોય છે. તમે ચિંતા કરીને તથા પીડા ભોગવીને તમારી જાતને સંતોષવાનો પ્રયાસ નથી કરતા ને, તે તમે ચકાસો તેવું હું ઇચ્છું છું. શું તમને ખાતરી છે કે, દુનિયામાં માન્યતા જીતવામાં નિષ્ફળ ગયા હોવાથી, તમે તમારી જાતને એક કરુણ હીરો બનાવવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા ? શું તમે પ્રમાણિકપણે કહી શકો કે શું તમે એ ઇચ્છાને કારણે વ્યગ્રતા ભોગવવાનો માત્ર ઢોંગ નથી કરતા, કે જેથી તમને એક ગૂંચવણભર્યા તથા લાગણીશીલ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે ? આ પ્રશ્નો તમારે પોતાને પૂછવા જરૂરી છે.

એવા લોકો છે જેઓ હંમેશાં પોતાનાં આરોગ્ય તથા અન્ય સમસ્યાઓ વિશે સૌથી ખરાબ વિચારે છે અને આ રીતે તેમની ચિંતાઓ વણસાવે છે. પરંતુ જીવનમાં કોઈક બિંદુએ, તેમણે આ વૃત્તિ અટકાવવી જરૂરી છે. ઘણા લોકો તેઓ દુ:ખી છે અને દયાને પાત્ર છે તે વિચારમાં છુપો આનંદ લે છે. તેઓ ઘણી રીતે ફરિયાદ કરે છે, દાખલા તરીકે : "હું આ બીમારીને કારણે દુ:ખી છું", "માત્ર જો મેં પરીક્ષામાં વધુ ગુણ મેળવ્યા હોત તો મારું જીવન આજે વધુ સારું હોત" અથવા "જો બાબતો થોડી અલગ હોત."

આને સ્વ-દયા કહેવાય છે કારણ કે જે લોકો પોતાની જાતની દયા ખાય છે તેમને એવું લાગે છે કે બીજા લોકો તેમને પ્રેમ નથી કરતા, તેઓ તેમને પોતાને માટે પ્રેમ પૂરો પાડવા બનતા પ્રયત્નો કરે છે. ભલે તેઓ એવું માનતા હોય કે આમ કરીને તેઓ પોતાને "ખાતર" પૂરું પાડે છે, દુર્ભાગ્યે આ ખાતરમાં ઝેર હોય છે. જો તેઓ આ પૂરું પાડવાનું ચાલુ રાખશે તો વહેલાં કે મોડાં 'ફૂલો' કરમાઈ જશે. આત્મ-દયા એ અર્થમાં ઝેરી છે કે તે સ્પષ્ટપણે આધ્યાત્મિક વિકાસને રૂંધે છે.

જ્યાં સુધી લોકો પોતાને સ્વ-દયાની રીતે પ્રેમ કરે છે, ત્યાં સુધી તેઓ પ્રશંસા પામે છે તેવા ગુણોના આશીર્વાદ નહીં મેળવે, કે તેઓ તેમનાં જીવનમાં સમૃદ્ધિ નહીં ઉમેરે. ઘણા લોકોની વૃત્તિ, પોતાને એક ખૂણામાં લઈ જવા માટે જરાક જેટલાં બહાનાં શોધવાની, પોતાની જાતને કરુણ હીરો તરીકે ગોઠવવાની અને પછી તેમના પોતાના જ ઘાવમાંથી આનંદ લેવાતી હોય છે. આ માણસોએ સાવધ રહેવાની જરૂર છે કે સ્વ-દયા ક્યારેય સાચી ખુશી તરફ નથી દોરી જતી.

દાખલા તરીકે, એવા લોકો છે જેઓ વર્ષોથી હૃદયભંગથી પીડાય છે. તેઓ વિચારતા હોઈ શકે કે તેમના સાથી એક અદ્ભૂત વ્યક્તિ હતા, અને તેમણે તે વ્યક્તિ માટે થઈ શકે તે બધું જ કર્યું છતાં, તેમના પ્રેમનો બદલો ન મળ્યો. તેઓ આનો કોઈ ઈલાજ નથી તેમ માનીને ચાર કે પાંચ વર્ષે ભગ્ન હૃદયવાળા જ રહે છે. ભલે તેઓ એવું માનતા હોય કે તેઓ જેને પ્રેમ કરતા હતા તે વ્યક્તિ આ દુનિયાની સૌથી સુંદર સ્ત્રી અથવા સૌથી રૂપાળો પુરુષ હતો, મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તેમના પ્રેમની વ્યક્તિ, જે તે વ્યક્તિની ઘણા નજીક હોય તેવા કોઈકને ખૂબ જ સામાન્ય લાગતી હોઈ શકે.

લોકપ્રિય અભિનેતાઓ તથા અભિનેત્રીઓ પણ તેમના પરિવારમાં એકદમ સામાન્ય દેખાય છે, જેઓ તેમને ખાસ આકર્ષક તરીકે ગણતાં નથી. તેઓ ટીવી પર અથવા પિક્ચરોમાં ભલે ગમે તેટલાં અદ્ભૂત દેખાતાં હોય, તેમનાં અંગત જીવનમાં મોટેભાગે તેઓ સુંદર મેક-અપ કરેલ માત્ર સામાન્ય સ્ત્રી અથવા તમને ગમે ત્યાં મળી આવે તેવા પુરુષ કરતાં જરાય જુદા નહીં તેવા પુરુષો હોય છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં આ "સ્ટાર્સ" પોતાના વિશે અસામાન્ય તરીકે વિચારતા નથી હોતા અને તેમનો ઊંચો આદરભાવ પણ નથી હોતો.

સામાન્ય રીતે, જે લોકોને એક ધૂનને કારણે બીજાને આદર્શ ગણવાની વૃત્તિ હોય છે તેઓ તેમનાં પોતાનાં જ પૂર્વગ્રહ વડે દુ:ખી થાય છે અને સ્વ- દયામાં ફસાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે જે સ્ત્રીને આદર્શ તરીકે સ્થાપો છો તે અતિસૌંદર્યવાન અથવા એવા પ્રકારની ન પણ હોય જે તમને આખી દુનિયામાં ફરી ક્યાંય ન મળે, તેણી સામાન્ય રીતે

એવી જ કોઈક હોય છે જે તમારા જ વર્ગમાં અથવા તમારી જ ઑફિસમાં હોય, અથવા કોઈક એવી જેને તમે કોઈક બીજા પ્રસંગે મળ્યા હો. તેણી માત્ર સ્ત્રીઓની એવી મર્યાદિત સંખ્યામાંથી એક હોય જે તમારા આદર્શ સાથે મળતી આવતી હોય, અને તમારી આકારણી હેતુલક્ષી જ હોય તે જરૂરી નથી. કરુણતાનાં મૂળિયાં આ મહિલા અદ્વિતીય સૌંદર્ય છે તેવી તમારી તરંગી નિર્ણય શક્તિમાં છે.

ટૂંકમાં, સૂર્યને ફરી ઊગવા માટેની ચાવી વધારે પડતા લાંબા સમય સુધી રાત્રી પર આધાર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો તે નથી. એ જાણવું મહત્વનું છે કે રાત્રી પસાર થઈ જશે. હકીકતમાં તમારે તમારી જાતની દયા ખાવામાંથી શક્ય તેટલાં વહેલાં છૂટી જવું જોઈએ અને તમે દુનિયા વડે ત્યજી દેવાયાં છો તે નકારાત્મક વિચાર ખંખેરી નાખવો જોઈએ. હંમેશાં સભાન રહો કે તમે ઇશ્વરનાં અદ્ભૂત બાળક છો અને જીંદગીમા ટેકા તરીકે આ જાગૃતિ સાથે આગળ વધવાનું ચાલુ રાખો.

એક વ્યક્તિ કદાચ ટીકા કરે, પરંતુ બીજી તમારાં વખાણ કરશે. કયો અભિપ્રાય સાચો છે તે તમે ન કહી શકો તોપણ, માત્ર આગળ વધવાનું ચાલુ રાખો. માત્ર જ્યારે તમારાં કોફીનનું ઢાંકણ બંધ થશે ત્યારે જ તમે ખરેખર કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ હતા તે બીજા લોકો સ્પષ્ટપણે સમજશે. માટે સમયની કોઈ પણ એક ક્ષણે બીજા લોકો જે કહે તેનાથી જરા પણ વ્યથિત ન થાવ. હું તમને એક અંહકારીભરી જીંદગી જીવવાનું નથી કહેતો; હું માત્ર એટલું જ કહું છું કે બીજા લોકો માટે હંમેશાં તમને સમજવાનું શક્ય નથી હોતું.

એ હકીકત છે કે જેઓ સ્વ દયામાં રાચે છે અને જેમની વૃત્તિ કરુણાના હીરો બનવાની હોય છે તેઓ મોટેભાગે પોતાને કરુણ વાતાવરણમાં જ મેળવે છે, બરાબર એવા લોકોની જેમ, જેઓ પોતાની જાતને ઉતારી પાડે છે તેઓ ઘણી વાર કનડગતનું નિશાન બને છે. આ જ વસ્તુ કૂતરા સાથે બને છે. લોકો મજબૂત દેખાતા કૂતરા સામે પથ્થર ફેંકવાનું કે તેને મારવાનું ટાળે છે, પરંતુ સ્હેજ ડરથી જે કૂતરો ભાગી જવા તૈયાર દેખાય તે કનડગતનું નિશાન બને છે. આ કાયરતા માનવ સ્વભાવનો ભાગ છે. આ કારણસર, તમે તમારી જાતને નબળી ન દેખાવા દો તે મહત્વનું છે.

ક્યારેય સ્વ દયામાં ન રાચો; તેને બદલે, શાંતિપૂર્વક અને સ્થિરતા પૂર્વક તમારા માર્ગે ચાલો. સૂર્યને ફરી કેવી રીતે ઊગાડવો તેનું આ રહસ્ય છે.

૫. અવિચળ પગલાં લો

વ્યગ્રતા તથા વ્યથાનો સામનો કરવા પરનાં આ પ્રકરણનો અવિચળ પગલાં લેવાનાં મહત્વ વિશે વાત કરીને અંત લાવવાનું મને ગમશ. વ્યથાના સમયમાં તમારું મગજ હવામાંનાં પાંદડાંની જેમ તણાઈ જશે અને તમે સમસ્યાઓને અતિગંભીર તરીકે જોવા લાગશો. આવા સમયે, બે દૃશ્યો યાદ રાખવાં મહત્વનાં છે.

એક છે દીર્ઘ-દૃશ્ય, તમારી જાતને જાણે અનંતપણે દૂરથી જોતા હોવ. જો, તમારી પીડા અને મૂંઝવણની મધ્યમાં, તમારે તમારી જાતને ઈશ્વરની આંખે, તેની વિશાળ દૃષ્ટિથી જોવાની હોય તો, જે બની રહ્યું છે તે શું ખરેખર એટલું બધું ધ્યાન આપવા લાયક છે ? મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તે માત્ર તમારી જાતને થોડાક સેંકડો, કે થોડાક હજારો લોકો સાથે સરખાવવાનાં પરિણામ છે, દા.ત. તમારી કંપનીમાંના લોકો સાથે. તમે એટલા માટે વ્યથિત હોઈ શકો કે તમારા સહકર્મીને વધુ બોનસ મળ્યું અથવા તેની તમારા પહેલાં પદોન્નતિ થઈ. કદાચ કારણ પરિવારના સંજોગો હોય, કદાચ તમારી પત્ની બીમાર પડી ગઈ હોય.

તમારી પીડા વાસ્તવમાં એટલી બધી પ્રચંડ છે અથવા ખરેખર તે એક નાની બાબત, એક સર્વસામાન્ય ઘટના છે, જે સમય સાથે પસાર થઈ જાય, તે તમારી જાતને પૂછવું મહત્વનું છે. આ વિહંગ દૃશ્ય, તમારી જાતને અનંત અંતરેથી જોવાની ક્ષમતા, જીવનની સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે અતિઆવશ્યક છે.

બીજી મહત્વની દૃષ્ટિ છે સુક્ષ્મ-દૃષ્ટિ એટલે કે દરેક દિવસને સમૃદ્ધ બનાવવો. જ્યારે દુર્ભાગ્ય ત્રાટકે છે, કેટલાક લોકો બીજા વડે ધ્યાન પર લેવાવા માટેની હોડમાં આકુળ-વ્યાકુળ થઈને કામ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. તેઓ કંઈક વિશિષ્ટ કરવાનો પ્રયાસ કરવા લાગે અથવા મોટી મોટી વાતો કરવા લાગી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે વ્યક્તિનું હૃદય ભાંગી ગયું હોય તે પોતાને કોઈ અસર નથી થઈ તેવું દર્શાવવા માટે આતુરતાપૂર્વક ઓચિંતા કંઈક નવું શરૂ કરી શકે છે અથવા જે વ્યક્તિ બઢતી મેળવવામાં નિષ્ફળ ગઈ છે તે ઓચિંતી તેના શોખ વિશે બડાઈ હાંકવાનું શરૂ કરી દે. આ રીતે, એવા લોકો છે જે, પીડા વડે ચલિત થઈને, અસામાન્ય દેખાવા માટે પૂરતા પ્રયાસ કરે છે.

જોકે, મોટેભાગે, આવા લોકો સ્વધિક્કારથી ભરાઈ જાય છે અને ત્રણ કે છ મહિના પછી તેમની જાતને વધારે પીડાતા જોવે છે. આથી એ સાચું છે કે જ્યારે તમે મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યાં હોવ ત્યારે તમારે બઢી ચઢીને પ્રતિક્રિયા ન આપવી જોઈએ અથવા નજરે ચડે તેવું કંઈ ન કરવું જોઈએ. પીડાની પ્રતિક્રિયારૂપે એક મોટી યોજના શરૂ કરવાનો અથવા બીજાની સામે બડાઈ હાંકવાનો પ્રયાસ કરવો તે સારો વિચાર

નથી. જો તમે તેમ કરો છો, તો તે વધુ ખરાબ પરિણામ લાવશે અને તમે તમારી જાતને વધારે ધિક્કારવા લાગશો.

જ્યારે તમે દુ:ખમાં છો, ક્યારેય બીજાનું ધ્યાન ખેંચવા કોઈ નાટકીય પગલું ન લો. દેખાડો કરવાને બદલે, તમારા પોતાના માર્ગ પર અવિચળ રીતે ચાલવાનું ચાલું રાખો. આ સૂક્ષ્મ-દૃષ્ટિ પણ મહત્વની છે. તમારી પોતાની ક્ષમતાઓની હદની અંદર, તમારી જાતને બદલવાની અને વધુ સારી વ્યક્તિ બનવાની કોશિશ કરો; સ્વ સુધારણા તરફના માર્ગ પર સ્થિરતાપૂર્વક ચાલો. બીજાની નજરોમાં તટસ્થ રહો; દિવસના ચોવીસે કલાક તમારી ક્ષમતાઓને વિકસાવવામાં તમારી જાતને સમર્પિત કરી દો.

કંપનીઓમાં કામ કરતા એવા લોકો હોય છે જે, તેમના પર જે કામનો વિશ્વાસ મુકાયો હોય તે પુરું કરવામાં નિષ્ફળ ગયા હોવાથી, સંતાપ અનુભવે છે અને વધુ મોટી યોજનાઓ સૂચવે છે. જોકે, આવા સમયે, આ લોકો તેમનું માનસિક તથા ભાવનાત્મક સમતોલન ગુમાવ્યું હોય છે, તેમની બેટરી ખતમ થઈ ગઈ હોય છે અને તેને રીચાર્જ કરવાની જરૂર હોય છે. રીચાર્જ કરવા માટે, આ લોકોએ મધ્યમસરની શૈલીમાં પગલાં લેવાની અને તેમનો સમય આંતરિક સંગ્રહ ઘડવામાં પસાર કરવાની જરૂર છે. જો તમે કામમાં નિષ્ફળ જાવ, તો ઘવાયેલા ગુમાનને કારણે વધુ મોટી યોજનાઓને વળગવું, તેના બદલે પોતાની જાત તરફ સ્વસ્થતાપૂર્વક જોવું અને લગભગ છ મહિના સુધી આંતરિક સ્વને કેળવવું તે મહત્વનું છે.

દરરોજ સ્થિર પગલાં ભરીને આગળ વધતાં રહેવું તે સૌથી મહત્વનું છે. તમારાં આરોગ્ય પર સાવધાન નજર રાખો અને તમારી આંતરિક જાતને સમૃદ્ધ કરો. જ્યારે પણ તમારી આંખો કંઈક વ્યથિત કરનાર જોવે અથવા તમારું મન તમારી બહારની કોઈ વસ્તુથી તણાઈ જાય, તમારાં મગજને અંદર તરફ વાળો અને એક આંતરિક સંગ્રહ ઊભો કરો.

માત્ર કારણ કે પરદેશમાં લડાઈ ફાટી નીકળી છે, એટલે તમારા હાથમાં કુહાડી લઈને દોડવા માંડવાની જરૂર નથી. યુદ્ધમાં નાશ ન પામે તેવું રાષ્ટ્ર-ઘડવા માટે, તમારે લોકોને શિક્ષિત બનાવવા, એક સ્થિર અર્થશાસ્ત્ર બનાવવું અને એક ઉત્પાદક ખેતી ઊભી કરવી જરૂરી છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારે તમારી અંદર મજબૂત પાયો સ્થાપવાનો છે. જ્યારે પણ તમે અસુરક્ષિત હો, તમારા પર બહારથી હુમલો થઈ શકે છે. આથી તમારા મનમાં કોઈ પ્રદેશ ચોકી-પહેરા વગરનો ન રહેવા દો.

મેં સમજાવ્યું છે તેમ, બે મુખ્ય બાબતો છે જેનો સામનો કરવો પડે, વ્યગ્રતા અને વ્યથા. એક છે, કોઈ પણ દુર્ભાગ્યને દીર્ઘ-દૃષ્ટિથી જોવું, કહેવાનો મતલબ છે કે

ઇશ્વરની દૃષ્ટિથી જોવું. ત્યારે કદચ તમને બરાબર ખ્યાલ આવશે કે તમારી સમસ્યા તમે કલ્પના કરી હતી તેટલી મોટી નથી, કે તે સર્વસામાન્ય પરિસ્થિતિ છે જે વહેલી કે મોડી પસાર થઈ જશે. તમારી તરફ જોવાની બીજી દૃષ્ટિ છે સૂક્ષ્મ-દૃષ્ટિ. મોટી વાતો કરવી, મોટી યોજનાઓનું આયોજન કરવું અથવા નિષ્ફળતાને ઉચિત ઠરાવવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે નાટકીય પગલાં લેવાં તે સારો વિચાર નથી. જો તમે તેમ કરશો, તો તમને ખાસ સંભાવના વગરની વ્યક્તિ તરીકે ગણવામાં આવશે. વિપરિતતામાં તમારે પ્રશાંત રહેવું જોઈએ અને તમારી જાતને વિકસાવવાનું ચાલું રાખવું જોઈએ.

જો તમે ખરેખર સમાજના મહત્વના અને કાબેલ સભ્ય છો, તો તમને કાયમ માટે બાજુ પર હડસેલી નહીં દેવાય; છેવટે તો તમે ધ્યાન પર લેવાશો. હું એમ નથી કહેતો કે તમારે ચક્રને પસાર થઈ જવા દેવા માટે સાત વર્ષ રાહ જોવી જોઈએ. છ મહિનાથી એક વર્ષની અંદર એ દિવસ આવશે જ્યારે તમારી પુન:આકારણી થશે અને નવો હોદ્દો ધરવામાં આવશે. વચ્ચેના સમયમાં, વાણી અને વર્તનમા વિવેકબુદ્ધિવાળા રહેવું અને આંતરિક જાતને વિશુદ્ધ કરવી તે મહત્વનું છે. વ્યગ્રતા અને વ્યથાને જીતવા તથા તેનો મુકાબલો કરવા માટે તમારે દરરોજ અવિચળ રીતે આગળ વધવું જોઈએ.

પ્રકરણ-૪

પીડાનાં કારણો તરીકે આધ્યાત્મિક પ્રભાવ

૧. નકારાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રભાવનું ઉદ્ગમ સ્થાન

જીવનની સમસ્યાઓ ઉકેલતી વખતે, આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વોના નકારાત્મક પ્રભાવો સમજવા ઘણા જ મહત્વના છે. જે લોકો આત્માની દુનિયાનાં અસ્તિત્વમાં માને છે તેઓ ભૂતનાં અસ્તિત્વ વિશે આશ્ચર્ય પામી શકે છે. ભલે લોકોએ પરીકથાઓ અથવા ડરામણી વાર્તાઓમાં ભૂત વિશે સાંભળ્યું છે, છતાં તેઓ તેમની વાસ્તવિક્તા સાથે આત્માઓને કંઈ લેવા દેવા હોય તેવી કલ્પના નથી કરી શકતા. જોકે, વણદેખી દુનિયામાં નકારાત્મક અસર લાદે છે તેવા આત્માઓ ચોક્કસપણે સક્રિય છે અને તેઓ ચોક્કસ રીતે આપણા પર પ્રભાવ પાડવાનો પ્રયાસ કરે છે.

તો આ જીવાત્મા શું છે ? તેમને વર્ણવાની શ્રેષ્ઠ રીત એવા જીવાત્મા તરીકેની છે, જેઓ માણસ વડે ઉત્સર્જિત કરાયેલ નકારાત્મક ઊર્જાને પ્રત્યાઘાતી હોય છે, એટલે કે લોકોના નકારાત્મક વિચારોની ઊર્જાને જે લોકો જ્યારે પૃથ્વી પર જીવંત હોય ત્યારે સતત નકારાત્મક વિચારો કરતા હોય તેઓ મૃત્યુ પછી નર્કમાં જાય છે અને ત્યાં ભટકતા આત્માઓ તરીકે જીવો છે. [૧] બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ભટકતા આત્માઓ સમયની શરૂઆતમાં મૂળભૂત રીતે બનાવાયા ન હતા; તેઓ એ છે જેઓ જીવનની પ્રક્રિયામાં યોગ્ય માર્ગ પરથી ભટકી ગયા હતા. અને દરેક વ્યક્તિ માટે ભટકતો આત્મા૧ બનવાનું શક્ય છે.

માણસ તરીકે આપણને આપણા મનમાં આપણે ઇચ્છીએ તેવા વિચારો ધરાવવાની સ્વતંત્રતા આપવામાં આવી છે, અને આ સ્વતંત્રતાનો અમલ કરીને, આપણે આપણું અસ્તિત્વ જ બદલી નાખી શકીએ છીએ. વિચારોની આ સ્વતંત્રતાના પૂર્ણ ઉપયોગ વડે, લોકો પોતાની જાતને સારી કે દુષ્ટમાં બદલી શકે છે. ભટકતા આત્માઓ એ છે જેઓ આ સ્વતંત્રતાનો સાચી રીતે ઉપયોગ કરવામાં નિષ્ફળ ગયા.

તેઓ ક્યાં ખોટા પડ્યા ? હું આ મુદ્દા તરફ બારીકાઈથી જોવા ઇચ્છીશ. લોકો ભટકતો આત્મા બને છે તેનું કારણ એ છે કે તેમણે બીજાને પીડા પહોંચાડે તેવા વિચારો ઉત્પન્ન કર્યા છે. પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાનું વલણ ખોટું નથી, પરંતુ એ નકારી ન શકાય તેવી વાત છે કે સ્વ પ્રેમ, બીજા તરફની સક્રિય કે નિષ્ક્રિય દુર્ભાવનાની લાગણી ધરાવે છે. અહંભાવી માનસિક્તાની અંદર બીજા લોકોને નીચે પછાડવાની અથવા પ્રથમ નંબરવાળા બનવાની ઈચ્છા હોય છે.

જો યોગ્ય રીતે લાગુ કરાય તો, પોતાની જાતનું મુલ્ય કરવાની ઇચ્છાને વિકાસ તથા સમૃદ્ધિના સિદ્ધાંતો સાથે જોડી શકાય. જોકે, જો તેનો સહેજ પણ દુરુપયોગ થયો, તો તે નકારાત્મક પરિણામોની મોટી સંખ્યાનું કારણ બનશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે માત્ર તમારા પોતાના વિશે વિચારતા હો, તો તમને નદીમાં કચરો ફેંકવાનાં પરિણામો વિશે વાંધો નહીં હોય; તે નીચાણમાં વસતા લોકો માટે સમસ્યા ઊભી કરે છે તેની તમે પરવા નહીં કરે. આ જ કારણસર કચરાના નિકાલ માટે ચોક્કસ નિયમો બનાવાયા છે. જો તમને માત્ર તમારું ઘર અંદરથી ચોખ્ખું રાખવા પૂરતી જ કાળજી હોય તો તમે તમારો કચરો બહાર શેરીમાં ઠલવી શકો છો, પરંતુ તેની મંજૂરી નથી. આ છૂટ શા માટે નથી તે જે લોકો સમજી ન શકે તેઓને તે ગમશે નહીં.

લોકો એવા નિયમોને સમજી શકે છે કે નહીં તે તેમની માનવતા પ્રદર્શિત કરે છે; કારણ કે આખા સમાજ સાથે સંવાદિતામાં રહીને એક વ્યક્તિ તરીકે કેવી રીતે જીવવું તે માનવ અસ્તિત્વનો પાયાનો પડકાર છે. એક વ્યક્તિ તરીકે દરેક વ્યક્તિને તેની અથવા તેણીની અદ્વિતિયતા તથા વિશિષ્ટ ગુણવત્તા પ્રગટ કરવાની જરૂર છે પરંતુ તે જ સમયે, વ્યક્તિએ સંવાદિતા સર્જવાની અને સમગ્રના વિકાસમાં ફાળો આપવો પણ જરૂરી છે.

ભટકતા આત્માઓનું ઉદ્ભવસ્થાન અહીં છે. વ્યક્તિઓની સ્વતંત્રતા વચ્ચેના વિખવાદના પરિણામે, વિકૃતિનાં સ્વરૂપે નકારાત્મક્તા સર્જાય છે અને ેભટકતા આત્મા તેમના જીવનના માર્ગમાં આ નકારાત્મક્તાને અપનાવે છે અને તેને આધારે જીવે છે. માનવો આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વો છે અને તેમના વિચારો તેમના ખરો સ્વભાવ પ્રગટ કરે છે. દુર્ભાગ્યનું કારણ વાતાવરણ અથવા અન્ય લોકો પર ઓઢાડી દેવાનો પ્રયાસને કારણે નકારાત્મક્તા ઊભી થાય છે. તમારા આંતરિક સ્વનું સંચાલન કરવાની દૃષ્ટિથી, એક માનવ અસ્તિત્વ તરીકે જીવવા માટે, તમારે યોગ્ય - અથવા વધુ સારો - માર્ગ ધ્યાન પર લેવો જોઈએ. ભલે તમારું વાતાવરણ બદલવું મુશ્કેલ છે છતાં, તમે હંમેશાં તમારા વિચારો બદલી શકો.

લગભગ બે હજાર વર્ષ પહેલાં, અત્યારે જે ઇઝરાયેલ છે તેનાં ગોલગાંથામાં એક ટેકરી પર ત્રણ માણસોને ક્રોસ પર ચડાવી દેવાયા. તેમાંના બે ગુનેગાર, ખૂની તથા ચોર હતા; બીજો ધિક્કારપૂર્વક "કીંગ ઑફ ધ જ્યુઝ" કહેવાતો કેદી હતો, જેનો ગુનો પોતાને આ રીતે જાહેર કરવાનો હતો. તે જીસસ ક્રાઇસ્ટ હતા. ભલે આ ત્રણે માણસોને ક્રુસારોહણ કરવાની હેતુ હકીકત સમાન હતી પરંતુ જીસસનાં મનની અવસ્થા અને બીજા બે માણસોનાં મનની અવસ્થામાં આસમાન-જમીનનો તફાવત હતો.

તમે ગમે તેવા સંજોગોમાં મૂકાયા હોવ, તમને તમારાં પોતાનાં મનની સરકાર પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ કરવાની છૂટ આપવામાં આવી છે. આથી તમારા જીવનના માર્ગ દરમિયાન તમારા મનમાં છે તે વિચારો ઘણા જ મહત્વના છે. હકીકતમાં, ભટકતા આત્મા અસ્તિત્વમાં આવવા પાછળનું કારણ એ છે કે તેમને જે સ્વતંત્રતાના આશીર્વાદ અપાયા હતા તેનો તેમણે દુરુપયોગ કર્યો છે.

જ્યારે એક ફળ કાપવાનું ચપ્પુ ફળની છાલ ઉતારી શકે, તો તેનો બીજાને ઈજા પહોંચાડવા માટે પણ ઉપયોગ થઈ શકે. છરી એવી સૂચના સાથે નથી આવતી કે તેનો ઉપયોગ માત્ર ફળની છાલ ઉતારવા માટે જ કરવો, બીજાને ઈજા પહોંચાડવા માટે નહીં; તે વ્યક્તિની સામાન્ય બુદ્ધિ પર છોડી દેવાયું છે. ટૂંકમાં, આપણી સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ કરવાની પ્રક્રિયામાંથી સારપ તથા દુષ્ટતા ઊભી થાય છે, આ સ્વતંત્રતાએ માણસ જાતને અપાયેલી સૌથી કીંમતી ભેટ છે. જો માનવ મનમાં બધા જ નકારાત્મક વિચારો ઉદ્ભવતા અટકાવવાનું કોઈ મિકેનિઝમ હોત તો આપણે આપણી સ્વતંત્રતા ગુમાવી હોત. પરિણામે, જીવનનું ઉત્કૃષ્ટ સૌંદર્ય અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેની સામગ્રીનું અસ્તિત્વ જ ન હોત.

ઉચ્ચ દૃષ્ટિથી જોતાં, આત્માના વિકાસમાં સહાયરૂપ થવા માટે નકારાત્મક્તા એક અસરકારક સાધન છે. ભટકતો આત્મા બનવું એ આત્માની સ્વતંત્રતાના દુરુપયોગનું દયાજનક પરિણામ છે.

૨. ગેરમાર્ગે દોરાયેલા ધર્મો

હવે હું અસ્તિત્વ ધરાવતા ભટકતા આત્માઓના વિવિધ પ્રકારો તરફ નજર નાખવા ઇચ્છીશ. પ્રથમ, એવા આત્માઓ છે જેઓ ચોક્કસ ધર્મો સાથે જોડાયેલા છે. આ આત્માઓ ગેરમાર્ગે દોરાયેલા ધર્મોમાં પોતાનો માર્ગ બનાવે છે અને ત્યાં એકઠા થનારાઓનાં મગજ પર પ્રભાવ પાડે છે.

આજે, મોટી સંખ્યામાં ધાર્મિક જુથો અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને ઘણા લોકો એક અથવા બીજી રીતે તેમની સાથે સંકળાયેલા છે, તેઓમાં ઘણી સંસ્થાઓ ગેરમાર્ગે દોરાયેલી હોય છે જ્યાં દુષ્ટઆત્માઓએ તેના સ્થાપકો અથવા ઉપદેશોમાં તેમનો માર્ગ બનાવ્યો હોય છે અને તેના અનુયાયીઓને ગેરમાર્ગે દોરે છે. ઘણી મોટી સંખ્યામાં આત્માઓ આ પ્રકારની ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં વસે છે. આ પ્રકારના આત્માઓ દુનિયામાં દેખાવાનું કારણ શું ?

નર્કમાં પૂષ્કળ આત્માઓ છે જે બચાવી લેવાવાની ઇચ્છા રાખે છે અને તેઓ હંમેશાં તેમની પીડા તથા વ્યથા ઓછી થાય તેવી રીતની શોધમાં હોય છે. તેઓ તેમની યાતનાઓ દૂર કરવા માટે અને તેમને રાહત અપાવવા માટે કોઈકની રાહ જોતા હોય છે. જો આ આત્માઓ ગેરમાર્ગે દોરાયેલી ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં જાય અને ત્યાંના લોકો પર કબજો કરી લે તો તેઓ કામચલાઉ સમય માટે નર્કની યાતનામાંથી છૂટી શકે છે. આ કારણસર આ જુથોની આસપાસ મોટી સંખ્યામાં આત્માઓ એકઠા થઈ જાય છે. ઘણી વાર એવું બને છે કે જે અનુયાયીઓને અગાઉ કોઈ ચોક્કસ મુશ્કેલી ન હતી તેઓ ઘરમાં વિસંવાદિતાનો અનુભવ કરે છે કારણ કે તેઓ એક ગેરમાર્ગે દોરાયેલા ધર્મમાં સામેલ થયા છે અને આત્માઓ વડે તેમના પર નકારાત્મક પ્રભાવ પડાઈ રહ્યો છે. આ રીતે, ભટકતા આત્માઓની દુનિયામાં સંખ્યા વધી છે.

આ આત્માઓની જેમ જ બીજા ખાસ કરીને અનિષ્ટકારી આત્મા છે, જેઓ "રાક્ષસો" અથવા "શેતાન" તરીકે વર્ણવાય છે. આ અસ્તિત્વો સારા ધર્મો પર પણ કબજો કરી લેવા સંઘર્ષ કરે છે અને આમ પ્રકાશના દેવદૂતોનાં કામમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. તેઓ હંમેશાં ગૂંચવણ ફેલાવવા માટે ધર્મની અંદર તક શોધે છે અને તેમના નાના ટુકડાઓમાં વિભાજિત થવાનું કારણ બને છે. આ અનિષ્ઠકારી આત્માઓ તરફથી સંપર્ક એ ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં આવતા અવરોધો ગૂંચવણ સર્જે છે. આવાં અસ્તિત્વો હતાશાથી ભરેલાં હોય છે અને તેઓ કોઈક રીતે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. જોકે, તેમનું આત્મજ્ઞાન વિધ્વંસનું બીજાને બરબાદ કરી નાખવાના પ્રયત્નોનું સ્વરૂપ લે છે.

બીજા લોકોની બરબાદી અને યાતના નિહાળવામાં આનંદ લેવો તે એક માનવ અસ્તિત્વ માટે શક્ય તેટલું ખરાબ માનસિક વલણ છે. અનિષ્ટ અસ્તિત્વો આ સ્તરે આબાદ થાય છે. માનવ મન ઉચ્ચ અને નીચ માટે સક્ષમ છે અને તેનાં સૌથી નીચલાં સ્તરે તે બીજાનાં દુર્ભાગ્ય જોવામાંથી આનંદ મેળવે છે, ધૃણાપૂર્વક હસે છે અને વધુ દુ:ખનું કારણ બને છે.

ચોક્કસ ધર્મો સાથે જોડાયેલા આત્માઓ આ અંધકાર દ્વારા લોકો પર કબજો મેળવે છે. તેઓ એવા કોઈક પર કબજો મેળવે છે જેઓ ચિંતાઓથી કચડાઈ ગયા હોય અને દુ:ખથી ભાગી છૂટવા વિહ્વળ થઈ ગયા હોય. આ આત્માઓ એક વ્યક્તિને વધુ પછડાતો અને વધુ દુ:ખ ભોગવતો જોઈએ સંતોષ પામે છે. જોકે, આપણે આ આત્માઓને સંપૂર્ણપણે દોષ દઈ શકીએ નહીં, કારણ કે આપણા બધાની અંદર એક ભાગ છે જે બીજાનાં દુર્ભાગ્યને જોઈને તેમાંથી સંતોષ મેળવે છે.

આથી, એક મજબૂત 'સ્વ' સ્થાપવી મહત્વની છે જે નકારાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રભાવ વડે અસર ન પામે. મનના બિનરક્ષિત વિસ્તારોમાંથી ચિંતાઓ તથા વ્યથાઓ, જે એક ચોક્કસ ધર્મ સાથે જોડાયેલ આત્માઓને લોકોનો કબજો લેવાની છૂટ આપે છે. જો ઘણા લોકો તેમની ચિંતાઓ તથા વ્યગ્રતાઓમાંથી ભાગવાના પ્રયત્નમાં એક ગેરમાર્ગે દોરાયેલ ધર્મ સાથે જોડાય છે તો આ ધર્મ આ આત્માઓની મોટી સંખ્યાનું રહેઠાણ બની જાય છે.

આત્માઓની દુનિયા વિચારોની દુનિયા છે, જ્યાં સમાન વિચારોવાળા એકબીજા તરફ આકર્ષાય છે અને જેમના વિચારો જુદા હોય છે તેઓ પાછા ધકેલાય છે. પ્રકાશના દેવદૂત અને રાક્ષસો એકબીજાને ધકેલે છે; રાક્ષસોની દૃષ્ટિમાં પ્રકાશના દેવદૂતો અનિષ્ટ તત્ત્વો છે, જ્યારે દેવદૂતો માટે, રાક્ષસો અનિષ્ટ છે. જોકે, સત્ય એ છે કે સારપ એ તરફ છે જ્યાં ઇશ્વર ઊભા છે અને આને "ખુશી"નાં જોડાણ દ્વારા સાબિત કરી શકાય છે. અનિષ્ટકારી આત્માઓ સામાન્ય રીતે સ્વકેન્દ્રિ અને બીજાને ગમે તે કીંમત પડે, ખુશીની શોધમાં હોય છે. બીજી તરફ, દુનિયાને કેવી રીતે સુધારવી તે દૃષ્ટિથી જે સુખ શોધે છે તેના તરફ ઇશ્વર સ્મિત કરે છે જેથી સૌથી મોટી સંખ્યામાં લોકો આનંદમાં રહેશે. આ બે વલણો વચ્ચેનો તફાવત સમજવો તે મહત્વનું છે.

૩. વિષયવાસના

હવે હું વિષયવાસનાના આત્માઓ વિશે વાત કરીશ. આ પ્રકરણનાં પહેલા વિભાગમાં મેં સમજાવ્યું છે કે ભટકતા આત્માઓ તે છે જે તેમને જેની બક્ષીસ મળી છે તે સ્વતંત્રતાનો ગેરઉપયોગ કરે છે; આ જ વસ્તુ વિષયવાસનાના આત્માઓ માટે સાચી છે.

માણસો તેઓ જે ઇચ્છે તે વિચારો કરવા માટે સ્વતંત્ર છે, અને ભગવાને લોકોને નર અને માદામાં વિભાજિત કર્યા હોવાથી, એ ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે પુરુષો સ્ત્રીઓને સારા લાગવા જોઈએ અને સ્ત્રીઓ પુરુષો પાસે સારી દેખાવી જોઈએ. જોકે, આ

લાગણીને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવામાં આવી છે તેને આધારે, તેને સારી અથવા ખરાબ તરીકે આગળ વધારી શકાય.

પુરુષો તથા મહિલાઓ વચ્ચેનો ક્રમ લગ્નની પ્રથા વડે રક્ષવામાં આવ્યો છે, કારણ કે ઇશ્વરને આશા છે કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ એક એવું ઘર સર્જવા માટે એકઠાં થશે જ્યાં તેઓ એક આદર્શ સમાજ-વ્યવસ્થા ઘડશે અને તેઓ આનંદ પ્રાપ્ત કરશે. જોકે, જો પુરુષો તથા સ્ત્રીઓ માત્ર તેમના શારીરિક આવેગો પર કામ કરે તો આ વસ્તુ નકારાત્મક પરિણામો સર્જે છે. મૂળભૂત રીતે, પુરુષો તથા સ્ત્રીઓ પાસે ઘરની અંદર જ આદર્શ સમાજ વ્યવસ્થા ઘડવાનું ધ્યેય છે, જે એક આદર્શ સમાજનું કેન્દ્ર છે. જોકે, કેટલીક વાર લોકો વિરુદ્ધ જાતિ માટેની ઇચ્છાથી આંધળાં થઈ જાય છે અને આ ઇચ્છા પર કામ કરે છે. આ યોગ્ય નથી કારણ કે તે એ વિચારની વિરુદ્ધ જાય છે કે ઘરમાં આદર્શ સમાજ વ્યવસ્થા ઘડવી તે આદર્શ સમાજ સર્જવાની એક રીત છે.

ભલે, આ વસ્તુનું સામાન્યીકરણ કરવું મુશ્કેલ છે અને કેટલાક કિસ્સાઓ ઘણા ગૂંચવણભર્યા બની શકે છે, પરંતુ મહત્વનો મુદ્દો એ છે કે એક દંપતિ એકબીજા માટેના પ્રેમના આધાર પર જાતિય સંબંધો વિકસાવવાનો ઇરાદો રાખે છે કે પ્રેમ વગર. આ તફાવત માનવજાતને પ્રાણીઓથી અલગ પાડે છે. માણસો માણસો જ છે. તેનું મૂળ કારણ એ છે કે તેઓની પાસે સાચા અને ખોટાંની આંતરિક સૂઝ હોય છે.

ઇશ્વરે માણસોને શરમની ભાવના અને સંકોચની લાગણીની કુદરતી ભેટ આપી છે અને હું ઇચ્છું છું કે તમે અટકો અને તે શા માટે જરૂરી હોવી જોઈએ તે ધ્યાન પર લો. કારણ એ છે કે શરમ લોકોને નીતિભ્રષ્ટતામાં પડતા બચાવવા માટે એક બ્રેકની જેમ કામ કરે છે. ખાસ કરીને યુવાનોમાં શરમની મજબૂત ભાવના હોય છે; જ્યારે તેમને એમ લાગે કે જે તેમનાં કાર્યો બહાર આવશે તો તેમણે શરમાવું પડશે, ત્યારે તેઓ પોતાની જાતને ખોટાં કામો કરવાથી દૂર રાખે છે.

શરમની ભાવના એ સૌથી મૂળભૂત લાગણીઓમાંથી એક છે; તે માણસોને હલકા પડવામાંથી બચાવે છે. આ લાગણી આપણા આત્માના એક ભાગ તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવે છે એ હકીકત દર્શાવે છે કે આપણે કાર્ય પદ્ધતિના એક ચોક્કસ અંશને માન આપવું જરૂરી છે. આપણે આપણી ઇચ્છા મુજબ આપણી જાતિયતાને શોધવા માટે મુક્ત નથી તેનું કારણ એ છે કે આપણા આત્માના એક ગુણ તરીકે આપણને શરમ તથા સંકોચની કુદરતી બક્ષીસ આપવામાં આવી છે. ઇશ્વરે આયોજન કર્યું છે કે આપણે આ લાગણીઓ અનુભવવી જોઈએ.

જો લોકો જાતીયતાના વિચારને વળગી રહે તો તેઓ પોતાની જાતને વધુ સારા બનાવવાના ઉત્કૃષ્ટ વિચારો અને મહત્વાકાંક્ષાઓથી ચ્યુત થઈ જાય છે અને આ વસ્તુ ક્રમશ: અધોગતિ તરફ લઈ જાય છે. પ્રાચીન સમયથી, જાતિય બાબતો સાથે જોડાયેલ અસંખ્ય નિષેધો છે કારણ કે યુવાન લોકોની વૃત્તિ જાતિયતા વડે સહેલાઈથી દોરવાઈ જવાની છે.

આપણે આ દુનિયામાં માનવ અસ્તિત્વો તરીકે જન્મ્યાં છીએ તેથી વિરુદ્ધ જાતિમાં ચોક્કસ રસ પેદા થવાની વાતને નકારવી અશક્ય છે. પરંતુ તેજ સમયે, આપણે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે આપણા આત્મા આને નિયંત્રિત કરવાનું મિકેનિઝમ ધરાવે છે. જે લોકો એવી દિશામાં તેમની સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ કરશે, જે આત્માના સાચા સ્વભાવાથી વિરુદ્ધ જાય છે તો તે નકારાત્મક પરિણામોનો અનુભવ કરશે અને વિષયવાસનાના આત્મા તરીકે નર્કમાં પીડા ભોગવશે.

આ કામેચ્છાના આત્માઓ પૃથ્વી પરના લોકોનો કબજો લઈને અને તેમને કુમાર્ગે દોરી જઈને પોતાની ઝંખના સંતોષે છે. શહેરોના રેડ-લાઇટ એરિયા (વેશ્યાવાડા)માં આ સામાન્ય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો લોકો દારુ પીને ત્યાં જાય, તો ક્રમશ: તેઓ તેમની વિવેક શક્તિ ખોઈ બેસે છે અને સામાન્ય રીતે તેઓ વિવેકપુર: સરની જીંદગી જીવતા હોવા અને કામવાસનાના આત્માઓ સામે પ્રતિરોધક હોવા છતાં તેમની જાતને વિષયશક્તિને હવાલે કરી દે છે. તેઓ નીયોન પ્રકાશને માટે ઝંખે છે અને જ્યારે તેઓ રેડલાઈટ વિસ્તારમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે ઘણા કિસ્સાઓમાં તેઓ કામેચ્છાના આત્માઓ વડે લલચાઈ જાય છે અને તેમા જેવા જ બનવા માટે નીચે ઉતરી જાય છે.

હકીકતમાં, જે લોકો હાડચામની લાલચના શિકાર બને છે તેઓ વિવેક બુદ્ધિની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. જો તેમની વિવેકબુદ્ધિ મક્કમ રહેવાની હોત તો તેઓ આવા પ્રકારની મુશ્કેલીમાં આવી પડત જ નહીં. આ એક ઘણો જ મહત્વનો મુદ્દો છે. આથી કામવાસનાની સમસ્યાઓ સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે, વિવેકની શક્તિ પર દૃઢ કાબુ રાખવો તે તેમને ઉકેલવાની એક રીત છે.

૪. પાશવી વૃત્તિઓ

કેટલાક લોકો એ પ્રાણી આત્માના વિચાર વિશે સાંભળ્યું હશે, ઉદાહરણ તરીકે, સર્પનો આત્મા કે શિયાળનો આત્મા. પ્રાણીઓ પણ ઇશ્વરનું સર્જન છે; તેમનાં શરીરમાં એવા

આત્માઓ વસે છે જેઓનું લક્ષ્ય તેમની પોતાની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાનું હોય છે, આથી પ્રાણી આત્માઓ હોય તે સ્વાભાવિક છે.

તમે પૂછી શકો કે શું પ્રાણીઓ પણ મૃત્યુ પછી નર્કમાં ખોવાઈ જાય છે, અને જવાબ છે હા, કારણ કે તેઓ પણ આનંદ, ગુસ્સો, દુ:ખ અને ખુશીને માણસોની જેમ જ અનુભવ કરી શકે છે. લોકો દલીલ કરશે કે પ્રાણીઓને લાગણી નથી હોતી અથવા તો તેઓ વિચારવા માટે અસક્ષમ છે, પરંતુ એ હકીકત છે કે પ્રાણીઓ અમુક હદ સુધી વિચારી શકે છે, અને મોટાભાગનાં આ પ્રાથમિક લાગણીઓનો અનુભવ કરવા સક્ષમ છે.

નાનાં જંતુઓ પણ મર્યાદિત રૂપે પ્રાથમિક લાગણીઓ અનુભવી શકે છે. તેઓ જે વસ્તુ આનંદ આપે અને પીડાને દુર રાખે તે કરવા ઇચ્છે છે. તેઓ આનંદ અને ઉદાસી બંને જાણે છે અને જો આ વાત જંતુઓ માટે સાચી છે, તો દેખીતી રીતે જ વધુ ઉત્ક્રાંતિ પામેલ પ્રાણીઓ લાગણીઓની વધુ વિસ્તૃત શ્રેણી માટે સક્ષમ છે.

તેમના વારંવારના અવતારો દરમિયાન, ગાય, ઘોડા, ડુક્કર, કૂતરા તથા બિલાડાંઓ માનવોની ઘણા નજીક રહ્યાં છે અને આને કારણે લોકો શું વિચારે છે તે તેઓ અમુક હદ સુધી સમજી શકે છે. આમાંનાં કેટલાંક પ્રાણીઓ એવી રીતે વિચારવા સક્ષમ છે જે માણસની વિચારવાની રીતની ઘણું નજીક હોય છે. જોકે, કારણ કે તેઓ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં વસે છે અને તેઓ પ્રાણીનાં સ્વરૂપની અંદર બંધાઈ ગયા છે, તેઓ પર્યાપ્ત રીતે તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા અસક્ષમ છે.

આથી, પ્રાણી આત્માનું અસ્તિત્વ તો છે જ પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે શું પ્રાચીન સમયથી પૂર્વની વાર્તાઓ કહે છે તેમ શિયાળ અથવા સર્પના આત્મા નબળા માણસોનો કબજો લઈ લેવા પ્રયત્ન કરે છે ? જો હું આનો ઇન્કાર કરું તો હું જૂઠું બોલું છું. શિયાળ તથા સર્પ આધ્યાત્મિક રીતે ઘણા મજબૂત છે અને તેઓ ઘણી જ આધ્યાત્મિક શક્તિ ધરાવે છે. તેઓ પૃથ્વી પર ઘણા લાંબા સમયથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે તેથી અને ઘણા અવતારોમાંથી પસાર થઈને આ પ્રાણીઓએ આધ્યાત્મિક શક્તિનાં વિવિધ સ્વરૂપો સંચિત કર્યાં છે.

બધાં પ્રાણીઓના આત્માઓની વૃત્તિઓ જુદી જુદી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે સર્પને લો. સર્પને ભેજવાળી જગ્યાઓ પસંદ છે, તેઓ જમીન પર સરકે છે અને સામાન્ય રીતે માણસો વડે ધિક્કારાય છે. તેઓ આટલા ધિક્કારાય છે તેનું કારણ એ હોઈ શકે છે કે તેઓ કઢંગા દેખાય છે અને તેમનો સ્વભાવ ઝેરીલો તથા દયા વગરનો હોય છે. ખરેખર સર્પની આ વૃત્તિઓ છે; તેમના આત્માઓની સ્વતંત્રતાના ઉપયોગને કારણે તેઓએ આ વૃત્તિઓ સંપાદિત કરી છે અને સર્પના સ્વરૂપે તેને દુનિયા પર પ્રગટ કરે છે.

મૃત્યુ પછી ભટકતા પ્રાણી આત્માઓ પ્રબળ ઇચ્છાઓવાળા લોકોની આસપાસ એકઠા થાય છે. માણસોથી વિપરિત, પ્રાણીઓ કોઈ જ મુશ્કેલ વસ્તુ સમજી શકતા નથી, પરંતુ તેઓ પણ ભૂખ, મજબૂત થવું તથા લાંબુ જીવવા, જેવી પ્રાથમિક ઇચ્છાઓ ધરાવે છે - આથી તેઓ માનવ ઇચ્છાઓ તરફ આકર્ષિત થાય છે અને તેમનામાંથી પોષણ મેળવીને તેમની પીડા વધારે છે.

ઘણા ગુમ થયેલા પ્રાણી આત્માઓ ખૂબ જ ભૂખથી પીડાય છે, પરંતુ તેઓ ખાઈ શકતા ન હોવાથી, તેઓ ઘણું વધારે ભોગવે છે. છેવટે, તેમની પૂરી ન થઈ શકતી ઇચ્છાઓ અનિયંત્રિત બની જાય છે અને તેઓ માણસોને દરેક પ્રકારનું નુકસાન પહોંચાડે છે, ઉદાહરણ તરીકે, લોકો પર કબજો મેળવે છે અને તેમને સાંધાના, ખભાના, માથાંના દુ:ખાવા વડે પીડાવાનું કારણ બને છે.

આવા આત્માઓની જેમ જ, બીજા પ્રાણી આત્માઓ છે જેઓ માત્ર ગુમ થયેલા પ્રાણી આત્માઓ જ નથી હોતા. નર્કનો એક ભાગ છે, જે પ્રાણીઓનાં નર્ક તરીકે જાણીતો છે. આત્માની દુનિયા એ વિચારોની દુનિયા હોવાને કારણે, તેમાં વસનારા તેમના વિચારોના બરાબર પ્રતિબિંબ જેવું સ્વરૂપ લઈ લે છે. જેમ કે, જે વ્યક્તિ ખૂબ જ ક્રુર અને બદલો લેનાર છે તે ક્રમશ: સર્પનું સ્વરૂપ લઈ લેશે કારણ કે તેમના વિચારો તેમનાં બાહ્ય રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. જે વ્યક્તિ અન્યોને છેતરવામાં આનંદ માણે છે. જે માત્ર પોતાના જ નફા વિશે વિચારે છે અને ખૂબ જ અહંકારી વર્તન કરે છે, તે શિયાળના સ્વરૂપમાં રૂપાંતર પામશે. જો આ આત્માઓ સેંકડો વર્ષો સુધી પ્રાણીઓનું રૂપ લઈ લે તો તેઓ માનવા લાગશે કે તેઓ ખરેખર સર્પ અથવા શિયાળ જ છે. આથી એવા આત્માઓ હોય છે જે પોતાને પ્રાણી આત્મા માને છે પરંતુ હકીકતમાં તેઓ માણસો હોય છે. આ આસ્તિત્વ ધરાવે છે તેવો પ્રાણી આત્માનો બીજો પ્રકાર છે.

જો એક આત્માએ ઘણા લાંબા સમય માટે એક પ્રાણીનું સ્વરૂપ લીધું છે. તે એક પ્રાણી ચેતના વડે કલંકિત થઈ જશે. પછી એક એવી શક્યતા છે કે પછીના અવતારમાં તે એક પ્રાણી તરીકે જન્મ લેશે, ભલે આવું આત્માઓની ઘણી નાની સંખ્યા સાથે બનતું હોય છે. જોકે, પ્રાણી તરીકે પુનર્જન્મ થવો તે માનવ આત્મા માટે અધ:પતન જ છે. આત્માના આ પ્રકારો કૂતરાં તરીકે જોઈ શકાય છે, જેઓ લગભગ માનવ લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અથવા તેઓ એવાં અન્ય પ્રાણીઓ તરીકે જન્મે છે જેઓ માણસોને સમર્પિત હોય છે.

જોકે, આ અધ:પતન માત્ર કામચલાઉ હોય છે અને લાંબા ગાળે આવા આત્માઓની ખરેખર ઉત્ક્રાંતિ થાય છે. પ્રાણી ગુણો સાથેનાં જીવનનો અનુભવ કરીને

તેઓ નવી દૃષ્ટિથી માનવ ગૌરવને જોઈ શકે છે. આ અનુભવ નિવૃત્ત થયેલ ડાયરેક્ટર્સ અથવા પ્રમુખો જેવો હોય છે, જેઓ પરાવર્તન દ્વારા તેમના ભૂતકાળના હોદ્દાઓ માટે એક અલગ દૃષ્ટિ મેળવે છે. ભલે તેઓ માનતા હોય કે તેમની બધી સિદ્ધિઓ તેમની પોતાની ક્ષમતાઓનું પરિણામ છે, તો નિવૃત્ત થયા પછી તેઓને ખ્યાલ આવે છે કે તેઓ માત્ર તેમની કંપનીની મદદ વડે જ તેમનું કામ કરી શક્યા હતા. સરકારી અધિકારીઓને આ જ અનુભવ થાય છે; જેઓ ઉદ્ધત થઈ ગયા છે અને જ્યારે તેઓ સરકારી મંત્રીમંડળ માટે કામ કરતા હતા ત્યારે તેઓ કંઈક વિશિષ્ટ હતા તેવું વિચારતા હતા તેઓ નિવૃત્તિ પછી જોવે છે કે તેમનો હોદ્દો તેમને જે માનવા તરફ લઈ જતો હતો, તેટલા તેઓ વિશિષ્ટ ન હતા.

સાચા પ્રાણી આત્માઓ અને એ માનવ આત્માઓ જેમણે પ્રાણી સ્વરૂપ લીધું છે તેમની વચ્ચે પાયાનો તફાવત શું છે ; સાર એ નીકળે છે કે જે પાછલી શ્રેણીના આત્માઓ છે તે એવા લોકો હતા જેમણે તેમની માનવજાતિમાં તેમની સ્વમાનની લાગણી ગુમાવી હતી, જેમણે તેમની સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ કશુંક લાયક સર્જવાના ઉચ્ચ માર્ગમાં કરવાનો પ્રયત્ન ન કર્યો અને તેમને મળેલી તક ઉઠાવી નહીં. બીજા શબ્દોમાં, એવું કહી શકાય કે, માનવ ગૌરવના માર્ગ પર સ્વતંત્રતાની ઉચ્ચ શ્રેણી આગળ વધારતા, તેઓ ઓછા વિકસિત આત્માઓ છે.

૫. દ્વેષભાવ

વેરવૃત્તિવાળા આત્માઓ વિશે વાત કરીને હું આ પ્રકરણ પૂરું કરવાનું પસંદ કરીશ. આ આત્માઓ કડવાશ અને કિન્નાખોરીથી ભરેલા છે. કેટલાક લોકો માને છે કે લોકો પોતાના મૃત્યુને કેવી રીતે સ્વીકારે છે તે ઘણું જ મહત્વનું છે અને આ ખૂબ જ ચોક્કસપણે સાચું છે. કેટલાક એવું પણ માને છે કે જે લોકો તેમનાં હૃદયમાં દ્વેષભાવ સાથે મૃત્યુ પામે છે તેઓ ભૂત તરીકે પાછા ફરે છે. એવું બને છે કે જો લોકો દૃઢ વેરભાવ પકડી રાખીને મૃત્યુ પામ્યા હોય છે તેઓ મૃત્યુ પછી પોતાની જાતને મુક્ત કરી શકતા નથી અને પરિણામે, બીજાનો કબજો લે છે અથવા દુ:ખનું કારણ બને છે.

આ માત્ર મૃત્યુ પામેલાઓના આત્માઓ પૂરતું જ સાચું નથી; જીવતા લોકો વડે પકડી રખાયેલ વેરભાવની પણ આવી જ અસર થાય છે. જો એક વ્યક્તિ ધિક્કાર અને દ્વેષની મજબૂત લાગણી ધરાવે છે તો આ લાગણીઓ આખો દિવસ તેમના હેતુઓમાં રૂપાંતરિત થયા કરશે. આ નકારાત્મક વિચારોનાં કંપનને પરિણામે, તેનો શિકાર થયેલ

વ્યક્તિ ઘણી જ પીડા ભોગવવા લાગશે અને કેટલીક વખત થાકી જશે અથવા બીમાર પડશે. આથી જો તમને સતતપણે એવું લાગતું હોય કે કોઈ ચોક્કસ કારણ વગર તમારી સાથે કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે, અથવા તમારાં જીવનમાં ઘણાં દુર્ભાગ્યો બને છે, તો તમારે તમે કોઈ મૃત કે જીવંત વ્યક્તિ માટે ધિક્કારનું પાત્ર છો કે નહીં તે વિશે વિચારવું જોઈએ.

જો તમે જાણતા હો કે કોઈક તમારી માટે ધિક્કારની ભાવનાને પોષતું મૃત્યુ પામ્યું છે તો નીચે મુજબ કરવા પ્રયત્ન કરો : પ્રથમ, દરરોજ સત્યનો અભ્યાસ કરો અને તેનાં શિક્ષણ મુજબ જીવો. બીજું, જો તમે કોઈ માણસ માટે તે તમને ધિક્કારે તેવું ખોટું કર્યું છે તો તમારી ક્રિયાઓ માટે ગંભીરતાપૂર્વક પશ્ચાતાપ કરો. ત્રીજું, એ સત્ય પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમે સીધા તેમને સમજ્યા છો. તમારે તે વ્યક્તિને એ સમજવામાં મદદ કરવાની જરૂર છે કે ધિક્કારને ગળે વળગાડીને ગુમ થયેલા રહેવું તે કેટલું ખોટું છે. "વિચાર કરવા" વડે તમે આ સિદ્ધ કરી શકો. જો તમે સાચેસાચ સમજી ગયા હશો, તો તમે જે શીખ્યા છો તે મૃત વ્યક્તિને પહોંચશે.

જીવંત વ્યક્તિનો દ્વેષભાવ પણ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે અને થોડીક રીતે, જેઓ જીવંત છે તેઓ મૃત વ્યક્તિના આત્મા કરતાં વધુ મજબૂત શક્તિ લગાડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈકને દ્વેષભાવ હોય, "તે મારી પદોન્નતિના માર્ગમાં આવ્યો." "તેણે મારી સાથે યુક્તિ કરી તેથી હું નિષ્ફળ ગયો." "તેણે મારો વિશ્વાસઘાત કર્યો તેથી મારાં લગ્ન નિષ્ફળ ગયા." અથવા "હું જેને પરણવા માંગતી હતી તે વ્યક્તિને તેણી ઉપાડી ગઈ." જો તમે આવા પ્રકારના ઘણા બધા ધિક્કારોનું નિશાન છો તો તમે સફળતા કે ખુશી મેળવી શકો તે શક્ય નથી.

ધિક્કાર તથા દ્વેષભાવમાંથી તમારી જાતને મુક્ત કરવાની એક રીત છે - સ્વ પ્રતિબિંબ વડે. જો તમે તમારી જાતને એક દ્વેષભાવનું નિશાન હોવાનું માનતા હો તો આ ખરાબ ઇચ્છા તમે શા માટે વેઠો છો તેના પર તમારે પ્રકાશ ફેંકવો જોઈએ અને જે વસ્તુ તમે ખોટી કરી છે તેમ તમને લાગે તેને માટે પસ્તાવો કરવો જોઈએ. જો આવું નિશાન બનવાનું એ તમારી ઇચ્છાઓ અથવા અહંકારનું પરિણામ હોય, તો તમારે સીધી તે વ્યક્તિની માફી માગવી જોઈએ અથવા તો જો તે શક્ય ન હોય તો તમારાં હૃદયમાં તે વ્યક્તિ પાસેથી માફી માગો.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, આ બધું જ એક ગેરસમજનું પરિણામ હોઈ શકે છે. જો તેમ હોય તો સાચી પરિસ્થિતિ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો આ અશક્ય છે તો, તમારાં પોતાનાં હૃદયમાં તે વ્યક્તિ સાથે સુલેહ કરો અથવા તમારા માર્ગદર્શક અથવા માર્ગદર્શક

આત્માને સામી વ્યક્તિના માર્ગદર્શક આત્મા સાથે વાત કરવાનું કહો જેથી સંબંધો જળવાશે.

જો તમે તમારા ભૂતકાળમાં નજર કરો અને સમજો કે ભૂલ તમારી છે, તો તમારે સમસ્યાના ઉકેલ માટે જે કાંઈ પણ જરૂરી હોય તે કરવું જોઈએ. મુશ્કેલી માટે તમે પોતે જવાબદાર ન હો તોપણ, બીજા માણસને દોષ ન આપો. તેને બદલે, જો તેમનામાં કંઈક વખાણવા લાયક હોય, તો તેમને પ્રશંસાના શબ્દો કહો અને તે વ્યક્તિને વધુ સકારાત્મક રીતે જોવાનો પ્રયત્ન કરો.

જો તમે તેમનો દ્વેષ આકર્ષ્યો છે તો તે એટલા માટે છે કારણ કે તમે માત્ર તેમની નકારાત્મક ખાસીયતો જ જોઈ છે. તમારે આ અટકાવવું જોઈએ. તેને બદલે જો તમને તેમના વિશે એક ન ગમતી બાબત મળે, તો ત્યારે જ એક સારો મુદ્દો પણ શોધી કાઢો. જો તમને નથી ગમતી તેવી ત્રણ બાબતો મળી આવે, તો તમે પ્રશંસા કરી શકો તેવી ત્રણ બાબતો વિશે વિચારો. તમે વિચારવાની આ રીત અપનાવો તે મહત્વનું છે.

એ સાચું છે કે તમારા માર્ગમાં ઊભેલી વ્યક્તિનું મન એક અરીસો છે જે તમારા વિચારોનું જ પ્રતિબિંબ પાડે છે. જો, તમારાં પોતાનાં મનની અંદર, તમે તે વ્યક્તિ વિશે જેવું અનુભવો છો તેની રીત બદલો, તો તમે જોશો કે તે/તેણી પણ તે રીત બદલશે. સામી વ્યક્તિના દ્વેષને આકર્ષવાનું કારણ એ હશે કે નિશાન બનનાર અને બનાવનાર બંને વ્યક્તિ સામી વ્યક્તિ માટે ઉચ્ચ માન નહીં ધરાવતા હોય અથવા એકબીજાને ટાળતા હશે. જો આ બે કારણોને ધ્યાનમાં લીધા પછી તમને લાગે કે તમે કોઈક જવાબદારી ઉઠાવો છો, તો તમે માફી માગી લો અથવા સામી વ્યક્તિનાં વખાણવા લાયક સારા મુદ્દાઓ શોધો તે ઘણું જ મહત્વનું છે. આ બીજી વ્યક્તિના દ્વેષભાવ-મૃત કે જીવન - માંથી તમને મુક્ત કરાવવાની એક રીત છે.

કોઈ ને બીજી વ્યક્તિ વડે ધિક્કાર પામવાનું ગમતું નથી અને કોઈ આવી સમસ્યા સાથે જીવનમાં આગળ વધી શકતું નથી, આથી બીજા તરફથી દ્વેષભાવને ન આકર્ષો. આ પ્રાપ્ત કરવા માટે, તમારે દરેક દિવસ નમ્રતાપૂર્વક, આભારની લાગણી સાથે જીવવો જોઈએ. જો તમે કોઈને નુકસાન પહોંચાડ્યા વગર કોઈકના વેરભાવને આકર્ષો છો, તો તેનું કારણ એ છે કે કાંતો તમે બીજાના પ્રેમ પર અધિકાર કરવાનો કરો છો અથવા તમારી દેખાડો કરવાની વૃત્તિ છે. તમે કોઈક વસ્તુ વિશે આડંબર કરો છો અથવા બીજાને ઘણા ગર્વીષ્ઠ દેખાવ છો. આથી, જો તમને લાગે કે તમે બીજા માણસના દ્વોષની વસ્તુ બનો છો તો તે એ કારણસર છે કે તમે હજી માનવતાની યોગ્ય માત્રા પ્રાપ્ત નથી કરી;

તમારામાં માનવતા અને કૃતજ્ઞતાની ભાવનાનો અભાવ છે. નિ:સ્વાર્થ હૃદય સાથે કેવી રીતે જીવવું તે વિશે તમારે વિચારવાની જરૂર છે.

મેં ભટકતા આત્માનાં જુદાં જુદાં પાસાંઓ વર્ણવ્યાં છે. મેં વર્ણવેલ દરેક મુદ્દો એક વ્યક્તિનાં આંતરિક જગતમાં ઘણી સહેલાઈથી બની શકે છે. જો તમે તમારા મગજમાં આમાંનું કોઈ ચિહ્ન જુઓ, તો અટકો અને સ્વ-પ્રતિબિંબમાં પ્રવેશો. શું ખોટું છે તે મળી આવે ત્યારે, પ્રમાણિક્તાપૂર્વક ઇશ્વરની માફી માગો અને પ્રતિજ્ઞા લો કે તમે તે જ ભૂલ ફરી નહીં કરો. જેઓ સત્ય મુજબ જીવે છે તેમને માટે યોગ્ય વલણ છે, શુદ્ધ હૃદય સાથે આધ્યાત્મિક વિકાસના હેતુ સાથે હંમેશાં કોઈ પણ ભૂલ સુધારવી.

---

[૧] જુઓ : ભટકતા આત્માઓને મુંઝાયેલ, ગેરમાર્ગે દોરાયેલ, નકારાત્મક અને દુષ્ટ અસ્તિત્વ તરીકે પણ વર્ણવી શકાય છે જે સત્યના માર્ગ પરથી ભટકી ગયાં છે.

પ્રકરણ-૫

નકારાત્મક પ્રભાવોને જીતવા

૧. તમારી આધ્યાત્મિક સમજણને સમૃદ્ધ કરો

આ પ્રકરણમાં, નકારાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રભાવોનો કેવી રીતે મુકાબલો કરવો અને તેમાંથી ઊભી થતી સમસ્યાઓમાંથી કેવી રીતે બહાર આવવું તે હું સમજાવીશ. આ પ્રકારની સમસ્યાઓનું કારણ એ છે કે લોકો પાસે ભાગ્યે જ આધ્યાત્મિક બાબતોની સ્પષ્ટ સમજણ હોય છે; તેઓ ભટકતા આત્માઓના ખરા સ્વભાવથી અભણ હોય છે અને આથી તેમની સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે તેઓ જાણતા નથી હોતા.

જ્યારે તમે શારીરિક રીતે બીમાર હો ત્યારે એક ડૉક્ટર તમારો ઈલાજ કરવા માટે તમને એક દવાઓનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખી આપે અથવા ઑપરેશન કરે. જોકે, વાત જ્યારે ભાવનાત્મક કે માનસિક યાતનાની આવે ત્યારે તમને દવાઓ લખી આપે તેવી કોઈ વ્યક્તિ શોધવી તે લગભગ અશક્ય છે. આથી દરેક વ્યક્તિએ તેનાં પોતાના ડૉક્ટર બનવું પડે અને તેમનું પોતાનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખવું પડે. આ ઘણી જુદા જુદા પ્રકારની સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે.

ધાર્મિક વ્યક્તિ મૂળભૂત રીતે “આત્માના તબીબ” હોય છે જે આત્માની બીમારીનો ઈલાજ કરવા માટે પ્રીસ્ક્રીશન લખી શકવા જોઈએ. જોકે, આજે, એટલા બધા “બનાવટી તબીબો” છે કે સંતોષજનક સારવાર મેળવવી મુશ્કેલ છે. આ કારણસર, સાચાં આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તરફ તાજી નજર નાખવી જરૂરી છે, અને તેમ કરવામાં, આત્માના “તબીબી અભ્યાસ”ની પ્રગતિને આગળ વધારવી જરૂરી છે. તબીબી વિજ્ઞાનનાં ક્ષેત્રમાં ‘ક્લીનીકલ ટ્રીટમેન્ટ’ને ટેકો આપવા માટે એક સિદ્ધાંતોની એક સુગ્રથિત પદ્ધતિ છે. તબીબો વિવિધ રોગોવાળા દર્દીઓનો ઈલાજ કરી શકે છે કારણ કે તેમને તબીબી જ્ઞાન છે. જોકે, આધ્યાત્મિક્તાનાં ક્ષેત્રમાં, આવા પ્રાથમિક સિદ્ધાંતોનો અભાવ છે.

આજે, વિવિધ ધર્મો વધુ અનુયાયીઓને આકર્ષવા માટે એકબીજા સાથે સ્પર્ધા કરે છે. દરેક દાવો કરે છે કે તેઓ જ સાચા પંથનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને કયા ધર્મને માનવો તે સામાન્ય જનતાની મુખ્ય ચિંતા છે. તબીબી વિજ્ઞાનને અડસટ્ટે પશ્ચિમ અને પૂર્વ વૈદકશાસ્ત્રમાં વહેંચી શકાય અને દરેક ક્ષેત્રમાં ડૉક્ટરો તટસ્થ રીતે દવાઓ તથા ઈલાજોની અસર શોધે છે. જોકે, આધ્યાત્મિક્તાનાં ક્ષેત્રમાં લગભગ કોઈ સંશોધન થયા નથી અને કયા પ્રકારના "ઈલાજો" તથા "સારવારો" અસરકારક છે તે વિશે કોઈ સ્પષ્ટ જ્ઞાન નથી. સમસ્યા એ છે કે ભલે ઈલાજોનો અંદાજ કાઢવાની હેતુલક્ષી રીતો છે, પરંતુ કોઈ તટસ્થ ધોરણો નથી.

જ્યારે નકારાત્મક પ્રભાવ ધરાવતા આત્માઓ સાથે લડતી વખતે, સમૃદ્ધ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અતિઆવશ્યક છે. પ્રથમ, આ આત્માઓનો ખરો પ્રકાર જાણવો જરૂરી છે. ભટકતા આત્માઓનું અસ્તિત્વ એ બેધ્યાનપણાંની બાબત ન હોવી જોઈએ; એ જાણવું મહત્વનું છે કે એક ભટકતો આત્મા એવો આત્મા છે જે હૃદયથી બીમાર છે અને કોઈને પણ માટે તે બનવું શક્ય છે. આનો આર્થ એ છે કે જો તમે આત્માની બીમારીથી પીડાતા હોવ ત્યારે મૃત્યુ પામો તો, એક વાર તમે બીજી દુનિયામાં પાછા ફરો ત્યારે એક ભટકતો આત્મા બનો તેવી ખૂબ જ શક્યતા છે.

આત્માની બીમારીથી પીડાવાનો અર્થ શું છે ? તેનો અર્થ છે કે, તમે આનંદની લાગણીથી ભરેલા નથી, તેને બદલે, તમે પીડાઈ રહ્યા છો અને વ્યથિત છો. ઘણી વખત, લોકો પોતાના વિશે નકારાત્મક અનુભવે છે અથવા બીજાઓ તરફ નકારાત્મક લાગણીઓથી ભરાઈ જાય છે. જો લોકો પોતાને આવી અંતિમ અવસ્થામાં જુએ, તો તેઓ પીડા સર્જવાનું શરૂ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, પરિતૃપ્ત કેવી રીતે થવું તે ખબર ન પડવાથી, ફરિયાદ કરે છે, બબડાટ કરે છે, શંકાશીલ બની જાય છે, હતાશ, વધારે પડતા કૃતનિશ્ચયી અથવા લઘુતાગ્રંથીથી પીડાતા બની જાય છે. તેમનું વર્તન એક કાચનાં બોક્ષમાં પૂરાયેલી માખી જેવું થઈ જાય છે, જે પોતે પૂરાઈ ગઈ છે તે ન સમજવાને કારણે, પોતાને દીવાલ સાથે અથડાવતી, ગોળ ગોળ ફર્યા કરે છે. માણસ જ્યારે ચિંતાઓનો વમળમાં પકડાઈ જાય છે ત્યારે આ રીતે વર્ણન કરે છે. આ કારણસર ભટકતો આત્મા બનવાની તમારી શક્યતા છે કે નહીં તે ધ્યાન પર લેવું મહત્વનું છે. તમારે એ જાણવું જરૂરી છે કે એ શક્ય છે કે તમે કુમાર્ગે દોરી જવાવ.

"સમાન વચ્ચે આકર્ષણ"નો સિદ્ધાંત એ એવો નિયમ છે જે આ અને પછીની દુનિયામાં છુપાયેલો છે. ભટકતો આત્મા એક ચોક્કસ વ્યક્તિનો સંપર્ક કરે છે તેની પાછળ હંમેશાં એક મજબૂત કારણ હોય છે; એ વ્યક્તિઓમાં તેમની અંદર ચોક્કસ તત્ત્વો હોય

છે જે આ આત્માને આકર્ષે છે. તમારા પર નકારાત્મક પ્રભાવ પાડતો હોય તે આત્માના પ્રકાર તરફ જોઈને, તમે તમારાં મનમાં કયા પ્રકારની ભૂલો કરો છો તે સમજી શકશો. આ અર્થમાં, ભટકતો આત્મા તમારો અંગત તાલીમ આપનાર છે તેમ કહી શકાય. જેમને આવા આત્માઓ વડે પરેશાન કરાય છે તેઓ સ્વસ્થ, શાંત, આનંદપૂર્ણ જીવન જીવતા નથી. આ આત્માઓની અસર હેઠળ હોવું તે એ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિએ હજી સુશિક્ષિતતાનો ઘણો લાંબો માર્ગ કાપવાનો છે.

સુશિક્ષિતતાના માર્ગ પર પ્રવેશવા માટે, આવા આત્માઓને રુખસદ આપવા માટે તમારે બહારની શક્તિઓ પર આધાર રાખવો ન જોઈએ; તેને બદલે, એ આવશ્યક છે કે તમે તમારી અંદર જુઓ, તમે પોતે તેને તમારી અંદરથી બહાર કાઢો અને તેમને આકર્ષે છે તે નકારાત્મક ઊર્જા દૂર કરો. દરેકનાં મનમાં દુષ્ટતાનાં બીજ પડેલાં હોય છે જે બહારથી દુષ્ટતાને અંદર આવવા આમંત્રણ આપે છે; આને "અંદરનો શયતાન" તરીકે ઓળખાય છે. છેવટે, નકારાત્મક અસરવાળા આત્માઓનો મુકાબલો કરવો તેનો અર્થ એવો નથી કે તમારી બહાર છે તે આત્મા સાથે લડાઈ કરવી, તેને બદલે તે તમારા પોતાનાં મનની નબળાઈઓ સાથેનો મુકાબલો છે.

ભટકતા આત્માઓ એવી વ્યક્તિની નજીક નથી આવી શકતા જેઓ તેજસ્વી અને આનંદી છે, જેમને કાંઈ વળગણ નથી અને જેમનાં હૃદય પ્રકાશથી ભરેલાં છે, કારણ કે તેમને ત્યાં વસવાની કોઈ જગ્યા મળતી નથી. ભૂરાં આકાશ જેવી ચોખ્ખી મનની અવસ્થા કેવી રીતે પાછી લાવવી તે તમારે ઝડપથી શોધી કાઢવું પડશે. જ્યાં સુધી તમે અચકાશો, તમારું મન ક્યારેય સ્પષ્ટ નહીં થાય.

ભટકતા આત્માઓને આકર્ષે છે તે માનસિક અવસ્થા વરસાદી વાદળોથી ભરેલાં આકાશ જેવી છે. ભલે વાદળોની પાછળ હંમેશાં સૂર્ય પ્રકાશતો હોય છે, છતાં, તે તેની આરપાર પ્રકાશશે નહીં. તેવી જ રીતે, તમારાં મનની અંદરનાં વાદળો ઇશ્વરનો પ્રકાશ રુંધે છે, આથી તે વાદળો હટાવવાં તે કરવા જેવી પ્રથમ વસ્તુ છે. આ કરવા માટે, તમારી અંદર કયા પ્રકારનાં વરસાદી વાદળો છે તે તમારે સાવધાનીપૂર્વક ચકાસવું જોઈએ. ત્યારે તમને ખબર પડશે કે તેમને દૂર કરવા તમારે શું કરવું પડશે.

ચિંતાઓ એ બાબતો છે, જેના વિશે તમે બધો વખત વિચાર્યા કરો છો; બીજા શબ્દોમાં, તે એવા વિચારો છે જેને તમારું મન સતત વળગેલું રહે છે. માણસો એક જ વખતે બે વસ્તુઓ વિશે ચિંતા કરી શકતા નથી. ભલે તમને ઘણી બધી ચિંતાઓ હોય તેવું દેખાતું હોય, ચિંતા ખરેખર એક જ હોય છે. હકીકતમાં, આ એ ચિંતા છે જે તમારા જીવનમાં સૌથી વધુ નુકસાન કરી શકે છે, આથી સમસ્યાનાં મૂળને સંભાળવું જરૂરી છે.

એક વિચાર અથવા કલ્પિત વિચાર તમને વધુ સુરક્ષિત બનાવી શકે છે. "તે વ્યક્તિ મારાં જીવનને દુ:ખી બનાવે છે." એ એક વિચાર છે અને તે યાતનાનું કારણ બની શકે છે. અન્યો વડે કરાયેલ ટીપ્પણીઓ પણ તમારી પીડાનું કારણ બની શકે. જ્યારે એક ટીકા વિશે એક વ્યક્તિ કંઈ જ ન વિચારે, ત્યારે તે જ ટીપ્પણી બીજાને માટે પાંચ કે દસ વર્ષની પીડાનું કારણ બની શકે. આ બે લોકો વચ્ચે શું તફાવત છે ? હવે પછીનાં પ્રકરણમાં હું તેના વિશે વધુ કહીશ.

૨. આત્મવિશ્વાસ

જુદા જુદા લોકો સમાન પરિસ્થિતિમાં જુદી જુદી પ્રતિક્રિયા આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ બીજાનું ખરાબ બોલે, તો વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ તેની અસર જુદી જુદી થશે. કેટલીક વ્યક્તિઓ આ જખમ આપતી ટીપ્પણી પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરશે અને તેને ભૂલી જશે, જ્યારે કેટલાક લોકોને હૃદયમાં તીર ભોંકાયું હોય જેને ક્યારેય બહાર ન કાઢી શકાય તેવી લાગણી થશે અને તેઓ અનંત પીડા સહન કરશે. એવા લોકો પણ છે જેઓ નિંદાને સ્વીકારશે અને પોતાની જાત પર નમ્રતા સાથે વિચારશે, પછી તેમનાં ખોટાં કૃત્યને બરાબર કરવાનો પ્રયાસ કરશે અને બાકીનું નજરઅંદાજ કરશે. ઘણા વિવિધ પ્રકારના લોકો હોય છે પરંતુ હું એક વાત કહી શકું કે બાહ્ય ઘટનાઓ કે પ્રસંગોને તમે જે રીતે સ્વીકાર કે અસ્વિકાર કરો છો તે જીવનની ચાવી છે.

અહીં હું એ વાત પર ભાર મૂકવા ઇચ્છીશ કે સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે જરૂરી સૌથી મહત્વની વસ્તુ છે આત્મવિશ્વાસ. આત્મવિશ્વાસનો અર્થ તમારી ક્ષમતાઓને વધુ પડતી આકારવી અથવા આપવડાઈ કરવી તેવો થતો નથી. આ અવર્ણનીય વિશ્વાસ છે જે તમે સંપૂર્ણપણે બીનઉપયોગી નથી અને શક્તિનાં બીજ તમારામાં પણ પડેલાં છે તેવા ખ્યાલમાંથી આવે છે. જ્યારે લોકો પીડા અથવા દુ:ખની મધ્યમાં હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાના વિશે નકારાત્મક બની જાય છે અને અંતહીન રીતે પોતે કેટલા નકામા છે તે વિચાર્યા કરે છે. જોકે, પોતાના તરફ વધુ તટસ્થ નજરે જોવું અને તમે પોતે વિચાર છો તેટલા ખરાબ નથી, તે મહત્વનું છે.

જ્યારે તમે તમારાં સમગ્ર જીવન તરફ પાછળ ફરીને જુઓ ત્યારે તમે કહી શકશો કે, "આ મુદ્દા વિશે હું ખોટો હતો" અથવા "હજુ મારે વધારે સારું કરવું જોઈતું હતું." પરંતુ સાથે સાથે જ તમને ખ્યાલ આવશે કે સમગ્ર રીતે તમે ખરાબ કામ નથી કર્યું. તમે ઇશ્વર તરફથી પ્રેમ મેળવી રહ્યા હતા તે સમજણ અને તમે બીજાની સેવા માટે

આવ્યા છો તેવી સ્વીકૃતિ. આત્મવિશ્વાસ આવી નાની નાની સમજણોના સંચય પર ઘડાય છે. તમે દરરોજ જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં તમારા તરફ જુઓ અને જે બીજાની સેવા માટે છે તેવા તમારાં સ્વને શોધી કાઢો તે મહત્વનું છે. આ વસ્તુની લાગણી વગર, તમે સાચો આત્મવિશ્વાસ ઘડી શકો નહીં.

તળાવની સપાટી પર તરતાં વૉટરફાઉલનાં પીછાં પર તેલનું પડ હોય છે જે પાણીને દૂર રાખે છે. આત્મવિશ્વાસ આ જ રીતે કામ કરે છે, ભલે ગમે તેટલું દુર્ભાગ્ય આવે, આત્મવિશ્વાસ તમારાં હૃદયનાં ઊંડાણને નુકસાન થતું અટકાવીને આ તેલ જેવું કામ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક વાલી, બાળક અથવા કોઈક તમારી નજીકની વ્યક્તિનાં મૃત્યુને કારણે થયેલ નુકસાનની માત્રા વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ જુદી હોય છે. કેટલાક લોકો દસ વર્ષ સુધી આમાંથી બહાર આવી શકતા નથી, બીજા બીમાર પડી જાય છે અથવા તેમના વાળ અચાનક સફેદ થઈ જાય છે; છતાં બીજા લોકો તેમનું જીવન ધીરગંભીર રીતે આગળ વધારી શકે છે. જ્યારે એક પ્રિયજન મૃત્યુ પામે છે ત્યારે, જ્યારે તે વ્યક્તિ જીવતી હતી ત્યારે તેણે તમારે માટે કરેલ બધી વસ્તુ માટે આભારી થવું અને તમારી જાતને કહેવું કે અત્યાર પછી તમે તમારા પગ પર ઊભા રહેશો, તે મહત્વનું છે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં, એ આવશ્યક છે કે તમારાં હૃદયનાં ઊંડાણમાં તમે ઇશ્વરમાં માનો છો. જો તમે માનો છો કે ઇશ્વરે આ દુનિયા સર્જી છે તો જે દુ:ખદ દેખાય છે તેનો પણ કંઈક હેતુ કે અર્થ હશે. એ વિચારી ન શકાય તેવું છે કે ઇશ્વરનો ઇરાદો માત્ર તમને પીડા આપવાનો છે. એક પરિવારજનનાં મૃત્યુથી તમે વધુ મજબૂત પણ બની શકો. એક મિત્રથી જુદા પડવાથી તમે એક વધુ અદ્ભૂત વ્યક્તિને પણ મળી શકો. તમારા સાથી સાથે સંબંધ તૂટ્યા પછી તમને વધુ સારા જીવનસાથી મળી શકે છે. આ રીતે વિચારવું સલાહભર્યું છે.

મહત્વનું એ છે કે સમય પસાર થતાં તમે આંતરિક શક્તિનો સંગ્રહ સર્જો છો. પીડામાં તરફડવાને અને દુ:ખમાં તણાઈ જવાને બદલે તમારે તમારા આત્માને વિશુદ્ધ કરવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આવા સમયે, ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા અને તેમને માટેનો પ્રેમ ટકાવી રાખવાં તે મહત્વનું છે. જ્યારે તમે ચિંતાના વમળમાં ફસાઈ ગયા હો ત્યારે તમે ઇશ્વરને પ્રેમ કરો છો કે નહીં તે તમારી જાતને પૂછો. મોટાભાગના લોકો તેમના પોતાના તરફના પ્રેમને ચીટકી રહે છે; તેઓ પોતે કેટલા દુ:ખી છે તેટલું જ વિચારી શકે છે અને બીજા લોકોની સહાનુભૂતી મેળવવા વ્યાકુળ થઈ જાય છે. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે કોઈ તેમને પૂરતી સહાનુભૂતી આપતું નથી.

આવા સમયે, તમારી પીઠ સીધી કરો અને ખૂલ્લાં આકાશ સામે જુઓ. જે લોકો ચિંતાની મધ્યમાં છે અને નકારાત્મક આધ્યાત્મિક અસરોને આવકારવાના છેડા તરફ છે તેઓ સામાન્ય રીતે જમીન તરફ ઝૂકી જાય છે, સૂર્ય તરફ પીઠ ફેરવી લે છે અને પોતાના પડછાયા તરફ તાક્યા કરે છે. જ્યાં સુધી તેઓ આમ કર્યા કરશે, તેઓ ક્યારેય પ્રકાશને જોઈ નહીં શકે.

સીધા ઊભા રહેવા માટે, તમારો ચહેરો સૂર્ય તરફ ફેરવો, અને તમારાં શરીરને સીધું-ટટ્ટાર કરો. આ તમારા ઇશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે. હંમેશાં તમારી જાત, જે એક ટચૂકડું અસ્તિત્વ છે તેના તરફ ધ્યાન એકાગ્ર ન કરો, પરંતુ ઇશ્વર તરફ વળો અને આભારની લાગણીને ગળે લગાડો. તમને જે પ્રેમ આપવામાં આવ્યો છે તેની વિશાળતા સમજવી જરૂરી છે અને એ યાદ રાખો કે ભલે તમે અત્યારે નાખુશ હશો, પરંતુ લાંબા ગાળે તમે સમજશો કે જે થઈ રહ્યું છે તે ખરેખર એટલું બધું ગંભીર નથી. સાચી હકીકતમાં, આ અનુભવ તમને આગળની પ્રગતિ માટેનું પોષણ પૂરું પાડે છે.

ભલે ગમે તેટલી કસોટીઓ તમારી રાહ જોતી હોય, જ્યાં સુધી તમે એ યાદ રાખશો કે દરેક સમસ્યામાંથી તમે એક બોધપાઠ શીખો છો, તો તમે મજબૂત થશો જ. જો તમારો જુસ્સો અટલ છે તો, મુશ્કેલ દેખાતી બાબતો ક્યારેય તમને હરાવશે નહીં, તેને બદલે ઉલટાનું તે તમને મજબૂત કરશે. જેઓ મુક્ત અને સ્વતંત્ર છે, અને જેમનો જુસ્સો અટલ છે તેઓ ક્યારેય કઠણાઈઓથી હારશે નહીં. અંતમાં, તમે ગમે તે વિપરિતતાનો સામનો કરો, તેને તમને ટીપવા તથા ઘડવા માટેના હથોડા તરીકે જોવી આવશ્યક છે.

૩. આત્મનિરીક્ષણ

હવે, હું આત્મનિરીક્ષણ વિશે વાત કહીશ. આત્મનિરીક્ષણને ધ્યાનમાં લીધા વગર આપણે નકારાત્મક આધ્યાત્મિક અસરોથી છૂટકારો મેળવવાની વાત પણ ન કરી શકીએ. આત્મનિરીક્ષણ ઉલટાનું એક નિષ્ક્રીય વલણ જેવું લાગે છે, પરંતુ તે હકીકતમાં આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીઓનો મુકાબલો કરવાની ઉત્તમ રીત છે.

જેઓ નકારાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રભાવોથી પીડાય છે તેમના શબ્દો તથા વર્તનનું અવલોકન કરીને તમે સમજી જશો કે તે એક ઉત્તમ પદ્ધતિ શા માટે છે. આ લોકોમાં સામાન્ય બાબત એ છે કે તેઓ એવો દાવો કરે છે કે તેમના કોઈ દોષ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ ફરિયાદ કરે છે કે સીસ્ટમમાં વાંધો હતો, તેઓ જે કંપની માટે કામ કરે છે તે વાંકમાં હતી, કે કોઈક તેમને નુકસાન પહોંચાડ્યું, કે તઓ એક ખરાબ પરિવારમાંથી આવે

છે અથવા તો તેઓ ખરાબ વિસ્તારમાં જનમ્યા હતા, કે તેમના પરિવાર તથા સંબંધીઓને દોષ દેવો જોઈએ અથવા તો તેમનો શારીરિક દેખાવ સમસ્યા બન્યો.

આ પ્રકારની ફરિયાદ કરવામાં તેઓ પોતાની બહારના ઘટકો પર દોષારોપણ કરે છે અને આ ભટકતા આત્માઓની લાક્ષણિક્તા છે. જો તમે તમારી અંદર આ વૃત્તિ જોવો, તો તમારે ગણવું જોઈએ કે તમે નકારાત્મક રીતે આધ્યાત્મિક અસરમાં આવી રહ્યા છો અથવા ભવિષ્યમાં ભટકતો આત્મા બનવાના મુખ્ય ઉમેદવાર છો. તમારે સમજવું જરૂરી છે કે જ્યારે તમે તમારા દુર્ભાગ્યનું કારણ બાહ્ય પરિબળને બનાવવાનો પ્રયાસ કરો છો. ત્યારે તમે નકારાત્મક આધ્યાત્મિક અસરોનું નિશાન બની ગયા છો.

આવે વખતે, આત્મ નિરીક્ષણનો મહાવરો કરવો અતિઆવશ્યક છે. આત્મનિરીક્ષણ એટલે ભૂતકાળ તરફ જોવું અને તમારી જાતને ચકાસવી. જ્યારે તમને બીજાને દોષ દેવા જેવું લાગે ત્યારે પોતાના તરફ જોવું મહત્વનું છે. પરંતુ તમારે આ કેવી રીતે કરવું જોઈએ ?

પ્રથમ, તમારે તમારી જાતને પૂછવું જોઈએ કે ઝઘડાનું કારણ માત્ર સામી વ્યક્તિમાં જ પડેલું છે કે તમારામાં પણ છે. કોઈ સમસ્યા તમારા તરફથી તો શરૂ નહોતી થઈને, તે તપાસો અને જુઓ. પછી, જો તમને ખ્યાલ આવે કે તમે ભૂલ કરી છે તો સામા માણસની સીધી માફી માગો અથવા તમારા મનમાં માફી માગી લો. પછી, ઇશ્વર પાસે માફીની યાચના કરો અને પ્રતિજ્ઞા લો કે ભવિષ્યમાં ક્યારેય ફરી આ ભૂલ નહીં કરો.

એક બાળક નગ્ન અવસ્થામાં જન્મે છે અને આ દુનિયા વિશે કંઈ જ જાણતું નથી હોતું, પરંતુ જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે, તે ઘણા અનુભવો સંચિત કરે છે અને ભૂલો અને કસોટીઓ દ્વારા ઘણા બોધપાઠો શીખે છે. આ પ્રક્રિયા દ્વારા તે શું શીખે છે તે સૌથી મહત્વનું છે. શીખવા તરફ તમારું વલણ હંમેશાં સકારાત્મક હોવું જોઈએ. આત્મનિરીક્ષણ એ શીખવાની એક રીત છે. માણસો તેમનાં જીવન દરમિયાન ઘણા નવા અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે અને જો તમને એમ લાગે કે કોઈક બિંદુએ તમે ભૂલ કરી છે, તો તમે જે કર્યું છે તેનું નિરીક્ષણ કરવું તમારે માટે જરૂરી છે.

આત્મનિરીક્ષણ હાથ ધરવાની પારંપારિક બૌધ રીત નોબલ એઈટફૉલ્ડ પાથ [૧] દ્વારા છે. આ અષ્ટાંગ માર્ગનો પ્રથમ ભાગ છે “યોગ્ય દર્શન” જેનો અર્થ છે વસ્તુઓ તરફ યોગ્ય રીતે જોવું. આ ત્રીજા માણસની દૃષ્ટિએ, તમે તમને પોતાને તથા અન્યોને તટસ્થ રીતે જુઓ છો કે નહીં તે તપાસ છે. લોકોને અન્યોને તથા પોતાને અકે બીનઆધારભૂત અને પૂર્વગ્રહયુક્ત નજરે જોવાની આદત હોય છે અને વિચારે છે : “આ વ્યક્તિ ખરાબ પરિવારમાં જન્મી હતી તેથી જ તે એ રીતે વર્તન કરે છે.” “તે ગરીબ છે તેથી તેનામાં

લઘુતાગ્રંથી હોવી જોઈએ." "શ્રીમંતો અહંકારી હોય છે અને ગરીબોનું શોષણ કરે છે." અથવા "બધા પ્રખ્યાત લોકો એક જેવા જ છે."

બીજાઓ વિશે આવા પ્રકારના ઉડઝૂડ સામાન્યીકરણો તથા અણઘડ નિર્ણયો લેવાની લોકોની વૃત્તિ હોય છે. લોકો કેવા હશે તે વિશે તેઓ ઝડપથી ધારણા બાંધી લે છે, જેમ કે, "એક ધાર્મિક વ્યક્તિ આવા પ્રકારની હોવી જોઈએ." અથવા "એક વ્યાવસાયિક રમતવીર આવા પ્રકારનો હોવો જોઈએ." જોકે, સત્ય એ છે કે લોકો ગમે તે જુથનાં હોય, બધાં જુદા જુદા પ્રકારના જ હોય છે અને માત્ર ટૂંકા પરિચય પછી એક વ્યક્તિની લાગણીઓ સમજવી લગભગ અશક્ય છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક જ ઑફિસમાં કામ કરતી વ્યક્તિઓને લો. કાર્ય કરતી મહિલાને તેની પોતાની ચિંતાઓ હોય છે અને નવા આવેલ કર્મચારીને પોતાની, વચ્ચેના મેનેજરને પણ ચિંતાઓ હોય જ છે; બધાંને ચિંતાઓ હોય છે. દરેકને એક યા બીજા પ્રકારની ચિંતા હોય છે.

બીજાને સાચી રીતે જોવા મુશ્કેલ છે. તમે એ પ્રયાસમાં તમારી આખી જીંદગી વિતાવી દો તો પણ, તમે તે પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. તમારે એ વાત ક્યારેય ભૂલવી ન જોઈએ કે ભલે કોઈકને તમે એક ચોક્કસ રીતે જોતા હો. છતાં તેમને જોવાની એક તદ્દન અલગ રીત પણ હોઈ જ શકે છે. તમારે પોતાને માટે પણ આમ જ કહી શકાય. તમે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ છો તે વિશે મોટેભાગે તમારી ચોક્કસ માન્યતાઓ હશે, પરંતુ તમારે એ શક્યતા તરફ ખૂલ્લા રહેવું જોઈએ કે તમે બીજાની દૃષ્ટિમાં સંપૂર્ણપણે અલગ રીતે જોવાતા દેખાઈ શકો.

પછી આવે છે યોગ્ય વાણી. આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીઓને જીતવામાં યોગ્ય વાણીનો ઉપયોગ સૌથી મહત્વનો છે. જ્યારે લોકો નકારાત્મક આત્માઓના પ્રભાવ હેઠળ હોય ત્યારે તેમની વાણીમાં આ પ્રભાવોની પ્રથમ નિશાનીઓ જોઈ શકાય છે. જેઓ હંમેશાં બીજાનું ઘસાતું બોલે છે અને જેઓ હંમેશાં ફરિયાદ અને કચવાટ દર્શાવે છે તેઓ નકારાત્મક રીતે પ્રભાવ પડેલા હોય તેવી ઘણી જ શક્યતાઓ છે. જો તમને લાગે કે તમે પોતે નકારાત્મક રીતે બોલો છો, તો તમે કેમ આમ કરો છો તે વિશે તમારે વિચારવું જોઈએ અને વધારે સકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ કરવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. આ પ્રયત્નો તમને વધુ આનંદભરી જીંદગીના માર્ગ પર મૂકી દેશે.

"ધ નોબલ એઇટફૉલ્ડ પાથ" (ઉમદા અષ્ટાંગ માર્ગ) યોગ્ય પ્રયાસોનો પણ સમાવેશ કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ઇશ્વર તરફ લઈ જતા માર્ગને અનુસરવાનો યોગ્ય રીતે પ્રયાસ કરવો. જે આત્માઓ નકારાત્મક પ્રભાવ પાડવાની કોશિશ કરે છે તેમની એક માત્ર ચિંતા લોકોને ભ્રષ્ટ કરવાનો પ્રયાસ કરવાની અને ઇચ્છા પોતે જે પીડા ભોગવી

છે તે જ પીડા બીજાને પણ ભોગવતા કરવાની હોય છે. પરિણામે, તેમને મહત્વાકાંક્ષા ધરાવતા હોય તેવા અને પ્રયાસો કરતા હોય તેવા લોકો પસંદ નથી. જોકે, આ આત્માઓ જેઓ ઝડપથી તોછડા થઈ જાય છે. વધારે પડતા હઠાગ્રહી અથવા અહ્મ કેન્દ્રી હોય છે તેવા મહત્વાકાંક્ષી લોકોને પણ હેતુપૂર્વક ગેરમાર્ગે દોરી જઈ શકે છે. બીજી તરફ, તેઓ એવા લોકોને અસર નથી કરી શકતા જેઓ સતત આગળ વધતા રહે છે અને વિનમ્રતાપૂર્વક આત્મનિરીક્ષણ કરતા રહે છે; આવા લોકોને તેઓ અસર કરી શકે તેવો કોઈ માર્ગ નથી.

કરાટે અથવા જ્યુડો જેવી માર્શલ આર્ટમાં પસંદગી પામેલ વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે નમ્ર અને સારી વર્તુણકવાળી હશે. જેઓ સાચા અર્થમાં મજબૂત છે તેઓ બીજા લોકો સાથે સૌમ્ય રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે વ્યક્તિ એ કેન્ડો (જાપાનીઝ તલવાર બાજી)માં બ્લેક બેલ્ટ મેળવ્યો છે તેની બીજાના માથા પર લાકડી વતી ઈજા પહોંચાડવાની ઇચ્છા ક્યારેય નહીં હોય, અને જેણે જ્યુડોમાં બ્લેક બેલ્ટ મેળવ્યો છે તે ક્યારેય શેરીમાં મળતા માણસને ઉપાડીને ફેંકી નહીં દે.

બીજી તરફ, ગુનેગારો તથા અયોગ્ય વર્તન કરનારાઓ વસ્તુઓની ભાંગફોડ કરશે અને અન્યો તરફ કોરડા વીંઝશે. જેઓ આ રીતે હિંસાનો ઉપયોગ કરે છે. તેમનામાં તેમની ઊર્જાને રમતો દ્વારા કેન્દ્રિત કરવાની ઇચ્છાનો અભાવ હોય છે. હકીકતમાં, યોગ્ય પ્રયાસ કરવાનો તેમનો કોઈ જ ઈરાદો હોતો નથી. જો આ લોકો તેઓ કેટલા મજબૂત છે તે ખરેખર સાબિત કરવાની ઇચ્છા ધરાવતા હોત તો તેમણે જુડો, કરાટે અથવા કેન્ડો જેવી માર્શલ આર્ટ દ્વારા તેમ કરવું જોઈએ, પરંતુ તેઓ ક્યારેય તેમ કરતા નથી. તેનાથી વિરુદ્ધ, જેઓ એક રમત અથવા માર્શલ આર્ટમાં યોગ્ય રીતે તાલીમ પામેલા છે તેઓ અન્યો તરફ સૌમ્ય અને કાળજી ધરાવનાર હોય છે. સારા આત્માઓ તથા અન્યો વચ્ચેનો તફાવત અહીં પડેલો છે. જો તમે યોગ્ય માર્ગને અનુસરવાનો પ્રમાણિક પ્રયાસ કરો તો તો તમે તમારી જાતને સુધારશો અને અંતમાં તમે બીજાને નુકસાન પહોંચાડવાની કોઈ પણ ઇચ્છામાંથી મુક્ત થશો.

યોગ્ય વિચારશીલતા અથવા એક યોગ્ય ઇચ્છા ધરાવવી તે પણ ઉમદા અષ્ટાંગ માર્ગમાં એક મહત્વની વસ્તુ છે. આત્મ નિરીક્ષણ કરતી વખતે ઇચ્છા પર નિયંત્રણ કરવાનાં પાસાંને વણદેખ્યું કરવું જોઈએ નહીં. આખો દિવસ તમે તમારી ઇચ્છાઓ વિશે સજાગ હો તે જરૂરી છે. તમારી ઇચ્છાઓ તમે કયા પ્રકારની વ્યક્તિ છો તે સ્પષ્ટ કરે છે અને ઇચ્છા જ એક સંતને એક સામાન્ય માણસથી અલગ તારવે છે. જે વિચારો આખો દિવસ એક સંતના મનનો કબજો લે છે તે એક સામાન્ય માણસના વિચારો કરતાં અલગ હોય છે

અને ઉચ્ચ આત્માઓ માટે પણ એ જ વાત સાચી છે. તેઓ વધુ ઉચ્ચ દૃષ્ટિથી બાબતોને જુએ છે, બાબતો વિશે વિસ્તૃત, સમૃદ્ધ અને વધુ ઉદારતાભર્યાં દૃષ્ટિકોણથી વિચારે છે, અને હંમેશાં શક્ય તેટલા વધુ લોકોને માર્ગદર્શન આપે છે. બીજી તરફ, સામાન્ય લોકોને માત્ર પોતાનામાં જ રસ હોય છે અને વસ્તુઓ તરફ પણ આ જ દૃષ્ટિથી જુએ છે; તેમનો ઇચ્છાનો ઉપયોગ સંત કરતાં સાવ અલગ જ હોય છે.

આ જ બાબત લોકો બીજા લોકો સાથે જે રીતે સંપર્ક કરે છે. તેને માટે સાચી છે. જે લોકો બીજાને માર્ગદર્શન આપવાના ઈરાદાથી બીજાનો સંપર્ક કરે છે તેમનામાં અને જેઓ બીજાને નુકસાન પહોંચાડવાના ઈરાદાથી તેમનો સંપર્ક કરે છે તેમનામાં ઘણો જ તફાવત છે, હકીકતમાં આ દુનિયામાં જેમને સૌથી વધુ પસંદ કરાય છે તે એ લોકો છે જેઓ હંમેશાં લોકોની સૌથી વધુ સંખ્યાની ખુશી વિશે વિચારે છે. તમારા જીવનના માર્ગ દરમિયાન, તમે પ્રમાણિક્તાપૂર્વક કેટલા લોકોની ખુશી ઇચ્છે છે, અને પછી તેને માટે ખરેખર પગલાં લીધાં છે ? આ જ માણસ હોવાનો અર્ક છે. તો પછી. તમે ઓછામાં ઓછું દિવસમાં એક વખત તમારી ઇચ્છાને ચકાસો તેવું હું ઇચ્છીશ.

ઉમદા અષ્ટાંગ માર્ગ યોગ્ય વિચારોના માર્ગનો પણ સમાવેશ કરે છે. જેનો અર્થ છે યોગ્ય રીતે વિચારવું. યોગ્ય વિચારનો “વિચાર” તમારાં મગજમાં શું અંદર આવે છે અને શું બહાર જાય છે તેનો સંદર્ભ આપે છે. તમે એક દિવસમાં ઘણી વિવિધ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરો છે તેથી તમારાં મગજમાં જે વિચારો પ્રવેશે છે તેનું તમારે અવલોકન કરવું જરૂરી છે, અને તેના પર નિયંત્રણ કરવું જરૂરી છે. તેનાથી ઉલટું, યોગ્ય વિચારશીલતા પાછળની ઇચ્છા એ દિશા નિર્દેશની ભાવના છે, કે ભવિષ્યમાં તમે શું કરવાનો ઇરાદો રાખો છો. આથી યોગ્ય વિચારશીલતાનો મહાવરો કરતી વખતે, તમારી ઇચ્છા ખોટી દિશામાં કેન્દ્રિત નથી પરંતુ સતત ઇશ્વર તરફ વળેલી રહે તેની ખાતરી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે.

આ રીતે, આત્મનિરીક્ષણના મહાવરા દ્વારા તમે તમારી અંદર એક સંતુલિત “સ્વ”ને જોઈ શકશો, જે અવિકૃત, સુગ્રથિત અને ઉચ્ચપણે વિશુદ્ધ છે. સારી રીતે સંતુલિત થઈને, તમે ભટકતા આત્માઓ માટે તમને ગેરમાર્ગે દોરવા માટે કોઈ જગ્યા છોડશો નહીં. જે આત્માઓના નકારાત્મક અસર હોય છે તેઓ એક વ્યક્તિને તેનાં સૌથી નબળાં બિંદુ પર હુમલો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; તેમની એક ખાસીયત છે. તેઓ તેમની ઊર્જાને વ્યક્તિની સૌથી અંધારી બાજુ પર અથવા તેનો જે ભાગ અસંતુલિત હોય ત્યાં હુમલો કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, આથી, આ પ્રકારની નબળાઈઓ ન સર્જવી તે મહત્વનું છે.

આ સંદર્ભમાં, સ્વનિરીક્ષણ એ નકારાત્મક અસર સામેનો સૌથી સુરક્ષિત બચાવ કહી શકાય. શ્રેષ્ઠ બચાવ હોવાથી, તે સૌથી શક્તિશાળી બચાવ તરીકે પણ કામ કરે છે કારણ કે તમારી જાતને રક્ષવાની પ્રક્રિયામાં તમે એવા વિચારો બહાર આપો છો જેમને ભટકતા આત્માઓ ધિક્કારે છે. જેવી રીતે મચ્છર દૂર રાખવાની અગરબત્તીથી મચ્છરો દૂર ભાગે છે તેવી જ રીતે આ આત્માઓ જે વ્યક્તિ આત્મનિરીક્ષણ કરતી હોય તેનો સંપર્ક કરવા માંગતા નથી. એક ભટકતો આત્મા એક મચ્છર જેવો છે; જો “મચ્છરો” ગોળ ગોળ ઊડીને તમારું લોહી ચૂસવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તો તેમને જે નથી ગમતું તે ફેલાવવું તે સૌથી મહત્વનું છે.

ભટકતા આત્માઓ જે બાબતને સૌથી વધુ ધિક્કારે છે તે છે જીવવાની યોગ્ય રીત. જીવવાની યોગ્ય રીતની પુન:સ્થાપના કરવા માટે, તમારે આત્મનિરીક્ષણ કર્યા કરવાની જરૂર છે. આમ કરીને તમે આ આત્માઓને તમારી નજીક આવતા અટકાવી શકશો.

૪. સકારાત્મક વિચારસરણીની ફીલોસૉફી

આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીઓનો મુકાબલો કરવા માટે હવે હું જે પદ્ધતિની ચર્ચા કરીશ, તે છે સકારાત્મક વિચારસરણીની ફીલોસૉફી. જેઓ આધ્યાત્મિક્તામાં સંકળાયેલા છે તેઓ આધ્યાત્મિક રીતે સંવેદનશીલ હોય છે અને તેઓ કેટલીક વખત આત્માની નકારાત્મક અસરોને સ્વીકારનાર છેડા તરફ હોઈ શકે છે. એવું ઘણી વાર બને છે કે જ્યારે ભટકતા આત્માઓ સંપર્ક કરે ત્યારે ભોગ બનનાર અસ્વસ્થતા અથવા માથું ભારે થઈ ગયું હોવાનું અનુભવે.

આની સામેનાં સૌથી અસરકારક પગલાંઓમાનું એક છે, સકારાત્મક વિચારસરણી, જે પ્રકાશ વડે અંધકારને દૂર કરવાનો વિચાર છે. અંધકારનો અંત લાવવો તે ઘણું જ મુશ્કેલ છે પરંતુ પ્રકાશને વધારવાના પ્રયત્નો કરીને, અંધકાર કુદરતી રીતે જ દૂર થઈ જશે. જો તમે ઘટ્ટ અંધારા રુમમાં છો તો અંધકારને વિખેરવાનું અશક્ય છે, પરંતુ એક વાર તમે લાઇટ ચાલુ કરો એટલે અંધકાર અદૃશ્ય થઈ જશે. જો એક મીણબત્તીનો પ્રકાશ પૂરતો નથી તો વધુ મીણબત્તીઓ સળગાવો. આ સકારાત્મક વિચારસરણી છે.

જો એક ચોક્કસ શેરીમાં રાત્રે સંખ્યાબંધ હુમલાઓ-લૂંટ-થતી હોય તો આપણે તે વિસ્તારને વધુ પ્રકાશિત કરવા માટે શેરીની લાઇટની સંખ્યા વધારીને આ સમસ્યા હલ કરશું. આ જ વિચારસરણી તમારાં મનના અંધકાર સાથે વ્યવહાર કરવામાં લાગુ પડે છે;

ઝળહળતી શેરીઓમાં ચોર ભાગ્યે જ દેખાય છે. જો તમે સકારાત્મક રીતે વિચારો અને આનંદપૂર્વક જીવો, તો તમે જોશો કે તેની નકારાત્મક પરિસ્થિતિઓ ઊભી થતી અટકાવવાની અસર થાય છે. વાસ્તવિક જીવનની આ સાબિત થયેલી હકીકત છે.

તમને શું લાગે છે, વધુ સારી રીતે કોણ નિકાલ કરશે ? એવી વ્યક્તિ જે હંમેશાં હસતી રહે છે, કે જે હંમેશાં દુ:ખદ હાવભાવ દર્શાવે છે ? શું તમે ક્યારેય એક હસતો ચહેરો અનાકર્ષક હોય તેવું વિચાર્યું છે ? ભલે સ્મિત ગમે તેનું હોય, તે આકર્ષક છે. એક સ્મિત એ એવી વસ્તુ છે જે આપણને કરુણાનાં સ્વરૂપે આપવામાં આવ્યું છે. શું કોઈ આનંદી વ્યક્તિને જોઈને કોઈ નાખુશ થાય છે ? એ શક્ય છે કે જે લોકોને પોતાની આસપાસ આનંદી લોકો નથી ગમતા તેઓ આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવ હેઠળ હોય. સામાન્ય રીતે, ઉત્સાહી લોકોને મળીને લોકોને ખુશી અને તાજા થઈ ગયા હોવાનું અનુભવાય છે.

આમ, આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવોને વિખેરવાની એક પદ્ધતિ છે વધુ દૃઢ પ્રકાશ ફેલાવવો. આ પ્રભાવ સામે લડત આપવા અથવા તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે. તમે તમારો આંતરિક પ્રકાશ વધારીને તેમને દૂર કરી શકો, એટલે કે, તમારા વિચારોને વધુ સકારાત્મક બનાવીને તથા તમારાં અંતરનો પ્રકાશ ફેલાવીને. દરેકનાં મનમાં થોડો અંધકાર હોય છે. “અંદરનો શયતાન” જે બહારની દુષ્ટતાને આમંત્રણ આપે છે, આથી પ્રથમ આ અંધકારને પ્રકાશ વડે દૂર કરવો અતિ આવશ્યક છે.

અંધકાર મોટેભાગે ચિંતાઓ તથા ફરિયાદો જેવી નકારાત્મક લાગણીઓનો બનેલો હોય છે. ભવિષ્ય વિશેની ચિંતાઓ તથા ભૂતકાળ વિશેની ફરિયાદો આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવને આકર્ષે છે. પરંતુ શું એ ખરેખર સાચું છે કે તમારો ભૂતકાળ દુ:ખોથી ભરેલો હતો ? ચોક્કસપણે, તમે ઘણી યાતનાઓનો અનુભવ કર્યો હશે, પરંતુ કોઈક રીતે કદાચ તમે તેમાંથી બહાર નીકળવાની વ્યવસ્થા કરી લીધી છે. જો તમે તમારી પાછલી જીંદગી વિશે વિચારો અને તમારાં જીવનમાં ઉપરા ઉપરી નિષ્ફળતાને સિવાય કંઈ જ ન જુઓ, તો તમારી બાબતોને જોવાની રીતમાં સમતોલનનો અભાવ છે. એ સાચું હોઈ શકે કે તમે નિષ્ફળતાનો અનુભવ કર્યો છે, પરંતુ એવું ન બને કે તમારું સમગ્ર જીવન નિષ્ફળતા હોય. આથી સમસ્યા હકીકતોમાં પડેલી નથી, પરંતુ તેને નક્કી કરવાની રીતમાં છે; તમે તમારા ભૂતકાળને કાળા રંગથી ચીતરી દીધો હશે.

નિષ્ફળતા દ્વારા, માણસો ઘણી વસ્તુઓ શીખે છે. પ્રકાશના વિજળીના ગોળાની શોધ કરતાં પહેલાં થોમસ આલ્વા એડીસને સેંકડો નિષ્ફળતાઓનો અનુભવ કર્યો હોવાનું કહેવાય છે. જોકે, સકારાત્મક વિચારો કરનાર એડીસન માટે, તે નિષ્ફળતાઓ ન

હતી પરંતુ ઉલટાની એ સાબિતીઓ હતી કે ચોક્કસ પદ્ધતિઓ સફળતા તરફ નથી દોરી જતી. તેણે તેના અનુભવોનું અર્થઘટન આ રીતે કર્યું.

તે જ રીતે, નિષ્ફળતાને માત્ર નિષ્ફળતા લેખવાને બદલે, તમારી જાતને એ કહેવું મહત્વનું છે કે તમે એ શીખ્યા છો કે કઈ પદ્ધતિઓ યોગ્ય નથી અને નવી રીતો શોધવાની છે. પછી જ્યારે બીજી વખત તમે એ જ પરિસ્થિતિનો સામનો કરો ત્યારે તમારે માત્ર જુદો માર્ગ લેવાની જરૂર છે. તમારો ભૂતકાળ તમને બાંધી પણ નથી રાખતો કે દોષિત પણ નથી; ઉલટાનો તે તમને સ્વસુધારણા માટેની સામગ્રી પૂરી પાડે છે અને રીતોની એવી શ્રેણી રજુ કરે છે જે ખુશી પ્રાપ્ત કરવા માટે ભવિષ્યમાં ટાળવી જોઈએ. આ દૃષ્ટિથી જોતાં, તમારો ભૂતકાળ અદ્‌ભૂત દેખાશે.

ભવિષ્ય માટે, એ આત્મવિશ્વાસ હોવો અતિઆવશ્યક છે કે ભલે ગમે તે થાય, તમે કોઈક રીતે તેમાંથી બહાર આવી જ શકશો. જેમનામાં નાખુશીની મજબૂત ભાવના છે અને માને છે કે ભવિષ્ય તેમને સજા કરવાનું જ છે તેઓ પોતાની જાત સાથે વધારે પડતા ચિંતિત છે. તેમની પોતાની જાત સાથેની વધુ પડતી ચિંતા તેમને એમ માનતા કરે છે કે જો તેઓ થઈ શકે તેટલી ખરાબ વસ્તુની કલ્પના કરશે તો તેઓએ બીજા કાંઈથી પણ ડરવાની જરૂર નથી. તેને બદલે સકારાત્મક રીતે વિચારવું વધુ મહત્વનું છે, તમારી જાતને કહેવું કે ગઈ કાલે વસ્તુઓએ પોતાની મેળે કામ કરી લીધું, આજે પણ તેમ જ થઈ રહ્યું છે, આથી તેઓ ખાતરીપૂર્વક આવતી કાલે પણ તેમ જ કરશે. આવતી કાલે કોઈ કટોકટી ઊભી થાય તોપણ, તેના વિશે આજે ચિંતા કરવાની કોઈ સકારાત્મક અસર થશે નહીં. સકારાત્મક ભવિષ્યમાં માનવું તથા તેને સર્જવાનો પ્રયાસ કરવો તે મહત્વનું છે.

સકારાત્મક વિચારસરણીનું બીજું મહત્વન પાસું છે. ઇચ્છાનું પ્રાગટ્ય. મનુષ્યની ઇચ્છા પોતાને પ્રગટ કરે છે. જો તમારી પાસે સકારાત્મક રચનાત્મક વિચારો છે તો તમે પોતાને સકારાત્મક અને રચનાત્મક પરિસ્થિતિમાં જોશો, પરંતુ જો તમારું મન નિષ્ક્રીય, નકારાત્મક વિચારોથી ભરેલું છે તો તમારી આસપાસ એ જ પ્રકારની નિષ્ક્રીય, નકારાત્મક પરિસ્થિતિઓ ઉઘડશે. આ વિષયમાં, આજે લોકપ્રિય છે તે આત્મ-પ્રત્યક્ષતા પદ્ધતિને વખાણવી જોઈએ, કારણ કે એ હકીકત છે કે જેઓ સતતપણે જેઓ સતતપણે તેમનાં મનમાં સકારાત્મક, રચનાત્મક વિચારો રોપે છે તેમની સામે ઉજ્જવળ ભવિષ્ય ઉઘડશે.

તમે બધા યોગ્ય રીતે આત્મનિરીક્ષણ પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ થાવ તે મને ગમશે. તેજસ્વીતાપૂર્વક ઝળહળી રહેતી તમારી ભવિષ્યની છબી કંડારો, અને અદ્‌ભૂત સફળતા મેળવવા માટે આ છબીનો ઉપયોગ કરો. હું માનું છું કે એક મનુષ્ય માટે સર્વોત્તમ સફળતા એટલે પોતાનાં ચારિત્ર્યને વિસ્તારવું અને ઊંડું બનાવવું, શક્ય તેટલા વધુ લોકો પર

સકારાત્મક પ્રભાવ હોવો અને અન્યોને સાચી દિશામાં માર્ગદર્શન આપવું. હિંમતપૂર્વક આ માર્ગ પર ચાલવું અતિઆવશ્યક છે.

જ્યાં સુધી તમારી ઇચ્છા સકારાત્મક નથી અને તમે કાળી, નકારાત્મક ભાવનાઓથી કચડાયેલા છો, તમે ક્યારેય ખુશી મેળવી નહીં શકો. તમે ખુશીના આધાર તરીકે સકારાત્મક વિચારસરણીની ફીલોસૉફીનું મુલ્ય કરો અને તે મેળવવાની પદ્ધતિ તરીકે આત્મ પ્રત્યક્ષતાનું મુલ્ય કરો તેમ હું ઇચ્છું છું.

૫. તમારી જાતને કાર્યમાં ડૂબાડી દેવી

આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીઓને જીતવા પરનાં આ પ્રકરણને હું તમારી જાતને કામમાં ડૂબાડી દેવા વિશે વાત કરીને પૂરું કરવા ઇચ્છીશ. પૂરું કરતાં, જેમને આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવો વડે સમસ્યા છે તેઓ પોતાનાં મનમાં અરક્ષિત વિસ્તારો સર્જે છે જે ભટકતા આત્માઓને અંદર ઘૂસવા દે છે. જો લોકો ચિંતાઓ તથા પીડાઓ વડે પકડાઈ ગયાં છે અને હતાશાની જીંદગી જીવે છે. તો આ આત્માઓ તેમની અંદર પોતાનો માર્ગ શોધી લે છે. આથી, અંદરનો એક પણ વિસ્તાર અરક્ષિત ન છોડવા માટે, તમારી જાતને તમારે માટે જે સૌથી વધુ મહત્વનું હોય તેમાં ડૂબાડી દો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારી ઊર્જાના સૌથી મોટાભાગને તમને જે સૌથી મુલ્યવાન લાગતું હોય તેમાં રેડી દો.

જો તમારા પર આધ્યાત્મિક રીતે નકારાત્મક પ્રભાવ પડાતો હોય, તો તેમના વિશે વિચારવામાં વધારે પડતો સમય ન વિતાવવો તે મહત્વનું છે. વર્તમાનમાં તમારે જે કરવું જરૂરી છે. તમારા હાથ પર જ જે કામ છે તેના પર ધ્યાન એકાગ્ર કરો. તમે આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવનો ભોગ બન્યા છો માટે તમે દુ:ખી છો તેમ કહેવું તે કોઈ બચાવ નથી. તેવી જ રીતે, કોઈકની ટીપ્પણીથી દુ:ખી થયા છો તે પણ કોઈ બહાનું નથી. જેવી રીતે કોઈ વ્યક્તિ શું કહેવા માંગે છે તે નક્કી કરવા માટે બોલે છે તેના પર છે, તેવી જ રીતે, જે કહેવાયું છે તે કેવી રીતે લેવું તે નક્કી કરવાનું તમારા પર છે. તમે બીજાને અથવા તમારાં વાતાવરણને તમારા પોતાનાં દુ:ખ માટે દોષ ન દઈ શકો.

નકારાત્મક ભાવનાઓ અથવા નિરાશાજનક વિચારોને માર્ગ આપવાને બદલે તમે જે વિચારો છો તેના પર એકાગ્ર થવું તે સૌથી મહત્વનું છે. તમે એક નાનકડું, પણ સકારાત્મક પગલું ભરવાને બદલે, ચિંતા કરવામાં તમારો સમય બરબાદ કરો છો. માણસો એક જ વખતે બે બાબતો પર વિચાર નથી કરી શકતા, આથી જ્યારે તમે ચિંતાઓ સાથે અગાઉથી જ વ્યસ્ત હો ત્યારે તમારી જાતને કોઈક પ્રવૃત્તિમાં ડૂબાડી દો. જેમ કે, તમે

સામાન્ય રીતે જે રીતે કામ કરતા હો તેમાં સુધારો લાવવા માટે દરરોજ નવા વિચારો શોધી શકો અને પ્રગતિ કરી શકો; આ વલણ સાથે છેવટે તમે મહાન સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમને લાગે કે તમારું કાર્ય નિત્યક્રમ અને સામાન્ય બની રહ્યું છે તો તેને કરવાના વધુ સારા માર્ગ કેવી રીતે શોધવા, તમારા પોતાના માટે વધુ સમય કેવી રીતે ઊભો કરવો અથવા કંઈક વધુ અર્થપૂર્ણ કામ કરવામાં તમારો સમય કેવી રીતે ગાળવો તેના પર ધ્યાન આપો.

આથી જો તમે ચિંતા અથવા પીડાની માનસિક્તામાં છો, તો તમારી બધી ઊર્જા ખેંચીને તમે જેને સૌથી મહત્વનું ગણો છો તેમાં લગાડી દો. તમારી જાતને પ્રવૃત્તિઓમાં ડૂબાડીને અને વ્યસ્ત રાખીને તમે તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો માર્ગ શોધી શકશો. જેમ કે, જો કોઈ વ્યક્તિ અવિચારી છે અને કોઈક વસ્તુ વિશે તમારી ખરાબ રીતે નિંદા કરે છો તો અસ્વસ્થ થવાનો કોઈ મતલબ નથી. તમે તેને વધુ સારું કામ કરવા માટેના ઉત્તેજક તરીકે લો. તમારી જાતને કહો કે સુધારો કરવા માટે હંમેશાં જગ્યા હોય છે અને વધુ સારાં પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકશો અને પછી નિંદા માટે તમે આભારી હશો.

જ્યારે બીજા લોકો તમારાં કામને વખાણે, તમને આનંદ થાય છે અને તમે વધુ પ્રગતિ કરો છો. વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં પણ, જ્યાં બીજા લોકો તમારી નિંદા કરે છે. ત્યારે જો તમે સમજી શકો કે તેમનો અર્થ થાય છે કે તમારે વધુ નમ્ર થવું અને વધારે પ્રયાસ કરવો જરૂરી છે, તો પરિણામ પણ સકારાત્મક આવશે. ભલે ગમે તે થાય, ઇશ્વર પણ આગળ વધવા માગતી હોય તેવી પ્રકારની વ્યક્તિ માટે ચોક્કસ માર્ગ ખોલી આપશે. આ દુનિયાનાં લોકો પણ તમારી સામે માર્ગ ખોલી આપશે.

જ્યારે આપણે લોકોને, તેમને ગમે તેટલા ઊતારી પાડવામાં આવે કે દોષ દેવામાં આવે, તોપણ હિંમતપૂર્વક અને દૃઢ માન્યતાઓ સાથે આગળ વધતા જોઈએ ત્યારે ઉંડાણથી હલી જઈએ છીએ. ઘણી વખત, તમે પણ વિવિધ જાતની ચિંતાઓ તથા વ્યગ્રતાઓથી ગૂંચવાઈ જતા હશો, પરંતુ આ જ એ પ્રસંગો છે જ્યારે તમારે એક અડગ વલણ રાખવાની અને તમારી દૃઢ માન્યતા પકડી રાખવાની જરૂર છે.

મેં હમણાં જ સમજાવ્યું છે કે તમારી જાતને પ્રવૃત્તિઓમાં ડૂબાડી દેવી અને વ્યસ્ત જીવન જીવવો તે આત્માની નકારાત્મક અસરો સામે લડવાની અને મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર આવવાની અસરકારક પદ્ધતિ છે. તમે હંમેશાં આ વાત યાદ રાખો તેવું હું ઇચ્છીશ. જો તમે ચિંતાઓ વડે કચડાઈ ગયા છો, તો તમારી સક્રિયતાનો સમય વધારવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા કોઈ નવી પ્રવૃત્તિ હાથ ધરો. જો તમે કામમાં પરોવાયેલા ન હો તો તમારી

જાતને તમારા નિત્યક્રમ સુધી રસમિત ન કરી દેવી તે મહત્વનું છે. કંઈક નવાનો અભ્યાસ શરૂ કરો અને તમારા સમયનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરો.

અંતમાં, તમારાં મનને વધુ ઉત્પાદક અને રચનાત્મક દિશાઓ તરફ વાળીને તમે આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીઓને જીતી શકશો, સાથે સાથે વધુ સારી વ્યક્તિ પણ બની શકશો. તરતમાં જ એવો સમય પણ આવશે જ્યારે તમને ખ્યાલ આવશે કે જે આત્માના નકારાત્મક પ્રભાવ જેવું દેખાતું હતું તેણે ખરેખર તો એક શિક્ષકની ભૂમિકા ભજવી છે અને તમારા આત્માને વિશુદ્ધ કરવામાં મદદ કરી છે. એ મારી હૃદયપૂર્વકની ઇચ્છા છે કે દરેક વ્યક્તિ જીવન પર એક સકારાત્મક, રચનાત્મક અને આનંદી દૃષ્ટિ વિકસાવે.

---

[૧] જુઓ :ધ લૉઝ ઑફ ધ સન (લેન્ટર્ન બુક્સ, ૨૦૦૧) પ્રકરણ-૨ : ધ ટ્રુથ સ્પીક્સ, પ્રકરણ-૩ : ધ રીવર ઑફ લવ)

પ્રકરણ-૬

અવિચળ મન

૧. તમે ઇશ્વરનાં બાળક છો તેવી સભાનતા

આ અંતિમ પ્રકરણમાં મને એ વિષય વિશે વાત કરવાનું ગમશે, જેનો ઉપયોગમાં આ પુસ્તકનાં શિર્ષક તરીકે પણ કર્યો છે - અવિચળ મન. બૌધ ધર્મમાં, પ્રાચીન સમયથી અવિચળ મનને અતિશય મહત્વનું ગણવામાં આવે છે કારણ કે જીવનમાં મોટાભાગની યાતનાઓ તથા ભ્રમ માનસિક ઉત્તેજનામાંથી આવે છે. બૌધ ઇચ્છુકો માટેની મુખ્ય વિષયમાંથી એક એવાં મનને સ્થાપિત કરવાના માર્ગ શોધવાનો છે જે પ્રભાવિત ન થઈ જાય.

બૌધ ઇચ્છુકોથી પૃથક, જો તમે તમને તમારાં રોજીંદા જીવનમાં મળતા લોકો તરફ જુઓ, તો તમે જોશો કે જેઓ સ્થિર મન વાળા લોકો છે તેમનામાં ગહન આંતરિક શાંતિ હોય છે અને તે જ સમયે તેઓ શક્તિ અને આધારભૂત ધરાવે છે. કોઈ પણ મુશ્કેલીને જીતવાની તેમની નિર્ણયશક્તિ અને તેમની દૃઢ માન્યતા નેતાગીરી માટેનો પાયો બની જાય છે. ક્યારેય નાની મુશ્કેલીઓથી વ્યથિત ન થવું અને કોઈ પણ સમસ્યાને જીતવાની શક્તિ હોવી તે નેતાગીરીનો અર્ક છે. આ શક્તિનો સ્ત્રોત છે અવિચળ મન.

એવા ઘણા લોકો છે જેઓ આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા હોવાનો દાવો કરે છે પરંતુ મુશ્કેલી આવે તો ક્ષણવારમાં તે ગુમાવી બેસે છે, જેમ કે એક નાની ભૂલ માટે તેમને દોષ દેવામાં આવે. આવી વ્યક્તિઓ ખરા અર્થમાં અવિચળ મન વિકસાવવાની જરૂર છે. આ સિદ્ધ કરવા માટે, તમે ઇશ્વરનું બાળક છો તે સમજણને જગાડવી અતિઆવશ્યક છે કારણ કે આ સમજણ વગર એક વિચલિત થઈ શકે તેવું મન માત્ર ઉપરછલ્લું છે. જ્યારે આપણને એ ખ્યાલ આવે કે આપણાં હૃદયનાં ઊંડાણનાં આપણે ઇશ્વર સાથે જોડાયેલા

છીએ ત્યારે આપણું મન ભટકશે નહીં. આ સભાનતા વગર આપણાં જીવન લહેરો પર તરતાં પાંદડાંની જેમ અસ્થિરતાપૂર્વક ઉછળ્યા કરશે.

જો તમારે ગળે એ વાત ઊતરી ગઈ હોય કે તમે ઇશ્વરનું સંતાન છો તો તમે કિનારા સાથે લંગર નાખેલ હોડીની જેમ સ્થિર થઈ જાવ છો. સમુદ્ર તટે નખાયેલાં લંગરનું વજન હોડીને સ્થિર રાખે છે અને ઘસડાઈ જતી અટકાવે છે. જીવનમાં આ લંગર તમે ઇશ્વરનાં સંતાન છો તે સભાનતા સાથે અને તમે તેની સાથે જોડાયેલા છો તે માન્યતા સાથે સુસંગત થાય છે. જો તમે આ માન્યતાને પકડી રાખશો તો તમે જીવનની બધી જ વિપરિતતાઓમાંથી પસાર થઈ જશો.

જોકે, નદીમાં તરતાં પાંદડાંની જેમ, જો તમે ભાગ્યની દયા પર છો તેવા વિચારને સ્વીકારવાનું શરૂ કરી દો અને ડગમગવા લાગો તો તમે નુકસાન ભોગવશો. આ વસ્તુ તમને માત્ર નિરાશાત્મક વિચારો તરફ દોરી જશે. જેમ કે, લોકો તથા સંજોગો તમને નુકસાન કરશે. તેવું અથવા એક કરુણ ભવિષ્ય રાહ જોઈ રહ્યું છે તેવું વલણ. તમે આવા પ્રકારના જીવલેણ વિચારો વડે દોરાઈને એક દુ:ખી જીંદગી જીવો છો કે સકારાત્મક જીવન તે તમે પોતે શું બનો તેમ ઇચ્છો છો તેના પર આધાર રાખે છે.

જેઓ એ હકીકતને ગ્રહણ કરવામાં સફળ થાય કે તેઓ ઇશ્વરનાં સંતાનો છે અને ઇશ્વરનાં સંતાનનો સાચો પ્રકાર સમજે તેઓ નોંધપાત્ર રીતે સ્થિતિસ્થાપક છે. જે લોકોએ આકરી કસોટીમાં પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ મેળવ્યો છે તેમનામાં શક્તિ છે. ઘણી વાર કહેવાયું છે કે પોતાની મર્યાદા જાણવી મહત્વની છે કારણ કે જેઓ પોતાની મર્યાદામાં જાણે છે તેમની શક્તિ અને ક્ષમતા મજબૂત છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે લોકોએ યુદ્ધનો અનુભવ કર્યો છે અને જીવન અને મૃત્યુની ધાર પર જીવ્યા છે તેઓ લોખંડ જેવા છે.

પ્રાચીન સમયથી, એવું પણ કહેવાયું છે કે મહાનતા પ્રાપ્ત કરવા માટે લોકોએ ગંભીર બીમારી, હ્રદયભંગ, છૂટાછેડા અથવા નોકરી ગુમાવવા જેવી મુશ્કેલીઓ તથા યાતનાઓનો અનુભવ કરવો જોઈએ. આ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ મહાનતા માટેની પૂર્વશરતો ગણાય છે તેનું કારણ એ છે કે યાતનાઓ તથા મુશ્કેલીઓ આપણને ડુંગરનું તળ-જીવનનો સૌથી મુશ્કેલ સમય-દેખાડે છે.

જેઓ તેમનાં હ્રદયના ખડકાળ તળીયાનાં "મેદાન"ને જાણે છે તેઓ એટલા મજબૂત બની જાય છે કે તેમનામાં ફરી તેમના પગ પર ઊભા થવાની અને કોઈ પણ મુશ્કેલી જીવનની ક્ષમતા હોય છે. તમે મુશ્કેલીનો સામનો કરો તે દરેક વખતે તમારી મર્યાદાઓ શોધવી અને તમે કેટલું વેઠી શકો છો તે જાણવું જરૂરી છે. જો તમે પરિસ્થિતિઓને આ રીતે જોઈ શકો તો, દુ:ખ અથવા મુશ્કેલીમાં થોડો સકારાત્મક અર્થ

શોધી શકવાનું એટલું મુશ્કેલ નથી. આ પ્રકારના અનુભવો દ્વારા, તમે એ જાણી શકો કે જ્યારે તમે ખૂણામાં ધકેલી દેવાવ ત્યારે તમે તમારાં બળને કેટલે સુધી લગાડી શકો.

કહેવાયું છે કે કોઈને આકારવા માટે, તમારે વ્યક્તિને માત્ર સફળતાની ટોચ પર અને વિષાદની ખીણમાં જોવાની જરૂર છે. તેઓ જીતની ક્ષણે તેમના અહંકારો છતા કરે અને ઘમંડી બની જાય અને જેઓ વિષાદના સમયે આક્રંદ કરે અને રડી ઉઠે તેઓ સામાન્ય છે. જેઓ યથાવત જીવન આગળ ચલાવે અને આવા અસાધારણ સંજોગોમાં જેમનું મન અવિચળ રહે તેઓ માત્ર આ જ કારણસર અસાધારણ છે.

ઉદાહરણ માટે મહાન સંશોધક થોમસ એડીસનને લો, જેણે પુષ્કળ પ્રયોગો પછી, સંખ્યાબંધ વિવિધ શોધો માટેની પેટન્ટ લીધી. એક દિવસ આગ ફાટી નીકળી અને તેની પ્રયોગશાળા નાશ પામી. જ્યારે તેમણે જોયું કે તેમની પ્રયોગશાળા રાખમાં ફેરવાઈ ગઈ છે ત્યારે તેમણે માત્ર આટલું જ કહ્યું, “સરસ, હવે હું નવેસરથી શરૂ કરી કરીશ.”

બ્રિટિશ ઇતિહાસવિદ અને નિબંધકાર થોમસ કારલીલેને સંડોવતી એક આવી જ ઘટના બની હતી. એક દિવસ કારલીલે એ પોતે જેના કાર કામ કરી રહ્યા હતા તે હસ્તપ્રત એક મિત્રને વાંચવાનું કહ્યું. જોકે, તે મિત્ર તે વાંચવાનું પૂરું કરી લીધા પછી તેને ટેબલ પર છોડીને ઊંઘી ગયા. જ્યારે તે જાગ્યો ત્યારે તેણે જોયું કે તેનાં મગજે તેને નકામા કાગળ તરીકે લીધા હતા અને ફેંકી દીધા હતા. જ્યારે કારલીલેને શું થયું હતું તે ખબર પડી ત્યારે પસ્તાવા અથવા વ્યથા વડે ભરાઈ જવાને બદલે, તેણે માત્ર તે પુસ્તક ફરી શરૂઆતથી લખવાનું શરૂ કર્યું. પૂરું થયા પછી આ હસ્તપ્રત શાશ્વત માસ્ટરપીસ તરીકે વર્ણવાયેલ, ઇતિહાસનું પ્રખ્યાત પુસ્તક બન્યું. તેમનાં વલણમાં હું ભયંકર મજબૂતાઈ જોવું છું.

ભલે તેમને ગમે તેટલી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે, પરંતુ કારલીલેમાં નવી શરૂઆત કરવા માટે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ અને મજબૂતી હતા. જ્યારે તેમનો પહેલાંનો પ્રયાસ બરાબર પૂરો થવાની અણી પર જ ખોવાઈ ગયો ત્યારે પણ તેમનામાં તે આખું જ નવેસરથી શરૂ કરવાની ધીરજ હતી.

આ વલણ ઘણું જ મહત્વનું છે. જેઓ માને છે કે કાંઈ પણ સમયે તેઓ શૂન્યમાંથી શરૂઆત કરી શકશે તેમની પાસે મજબૂતાઈ છે. તેનાથી વિરુદ્ધ, જેઓ તેમનું સ્થાન ગુમાવવાથી ડરે છે અને જ્યારે તેઓ એક ચોક્કસ હોદ્દા કે કીર્તિ પર પહોંચે છે ત્યારે તેને વળગી રહેવાનો પ્રયાસ કરે છે તેઓ નબળા છે અને સહેલાઈથી હરાવી શકાય છે.

આપણે એડીસન જેવા મજબૂત બનીએ જેણે જ્યારે તેમની પ્રયોગશાળા ભસ્મીભૂત થઈ ગઈ ત્યારે કહ્યું કે તે એક નવી શરૂઆત કરવા માટેની તક હતી. આપણને કારલીલે જેવી મજબૂતી મળે, જેમણે તેમની હસ્તપ્રત ખોવાઈ ગયા પછી, તેને એક શાશ્વત કાર્ય બનાવવા માટે ફરી લખી. હું તેમની વાસ્તવિક સિદ્ધિઓ કરતાં આ મહાન વ્યક્તિઓનાં આ વલણ વડે વધારે દ્રવી ગયો છું.

ડેલ કાર્નેગી, જેઓ તેમનાં પુસ્તકો "હાઉ ટુ વીન ફ્રેન્ડસ એન્ડ ઇન્ફલુઅન્સ પીપલ" અને "હાઉ ટુ સ્ટોપ વરીઈંગ એન્ડ સ્ટાર્ટ લીવીંગ" માટે પ્રખ્યાત છે તેમનામાં આ જ ખાસીયત હતી. જ્યારે તેઓ યુવાન હતા ત્યારે નવલકથાકાર બનવા માગતા હતા પરંતુ તેમણે લખેલી બે નવલકથાઓની હસ્તપ્રતો પ્રકાશકો વડે નકારવામાં આવી હતી. આને અનુસરીને, તેમણે વધુ નવલકથાઓ લખવાનો પ્રયત્ન ન કર્યો, પરંતુ તેને બદલે તેણે સકારાત્મક વિચારો અને સ્વ સુધારણા પર ઘણાં અદ્ભૂત પુસ્તકો લખ્યાં. આ પુસ્તકો સમગ્ર દુનિયામાં ઘણા લોકો પર નોંધપાત્ર પ્રભાવ પાડવામાં સફળ થયાં.

કાર્નેગીએ એક નવલકથાકાર બનવામાં પોતે ક્યારેય સફળ ન થયા તેનો ક્યારેય પસ્તાવો ન કર્યો. તેમણે કહ્યું કે પોતાનો માર્ગ પસંદ કરી લેવા માટે તેઓ ખુશ છે. જ્યારે તેમને કહેવાયું કે તેઓ ક્યારેય એક નવલકથાકાર નહીં બની શકે, ત્યારે તેઓ આઘાત પામી ગયા અને રસ્તાને છેડે આવી ગયા હોય તેવું લાગ્યું. જોકે, છેવટે તેઓ આ નકારમાંથી બહાર આવ્યા અને એક વિચારક તથા શિક્ષણવિદ બન્યા. આ રીતે તેઓ પોતાને માટે એક નવો માર્ગ કંડારવામાં સફળ થયા.

સારું ભવિષ્ય દરેક જગ્યાએ મળી આવે છે. ગમે તેવા સંજોગો હોય, તમારી શક્તિને માપવા માટે તમે માર્ગ શોધી કાઢશો તેવી માન્યતા સાથે કોઈ મુશ્કેલી કે કોઈ પીડા રહેશે નહીં. તમે ઈશ્વરનું સંતાન છો એ સત્ય તરફ તમે જેટલા વધુ ઊંડાણથી જાગૃત હશો તેટલો તમારો આત્મા વધુ વશ ન કરી શકાય તેવો અટલ બનશે. આવા જુસ્સાનું તમારે મુલ્ય કરવું જોઈએ, એવો જુસ્સો જે ગમે તે થાય, તમને પાછા તમારા પગ પર ઊભા કરી દેશે.

૨. પહેલ પાડ્યા વગરનો હીરો

મેં તમે ઈશ્વરનું સંતાન છો તે વિશે સભાન હોવાનું મહત્વ સમજાવ્યું છે; આ વાતને એક પહેલ પાડ્યા વગરના હીરાનાં ઉદાહરણ વડે બીજી રીતે પણ સમજાવી શકાય. જે લોકો પોતાને નકામા પથરા ગણે છે અને જે લોકો પોતાને તરાશ્યા વગરના હીરા ગણે છે તેમની

વચ્ચે આસમાન જમીનનું અંતર છે. જો તમે માનતા હો કે તમારી સાચી જાત એક હીરા જેવી છે, તો તમે તમારી જાતને જેટલી વધારે ઘસશો, તેટલા વધુ તેજસ્વીતાથી તમે ઝળહળશો અને તમે જે પ્રકાશ ફેલાવશો તે તમને વધુ પ્રોત્સાહિત કરશે.

જોકે, લોકોનું વલણ આત્મ-દયામાં ડૂબી જવાનું અને પોતાને નકામા અને બિનઉપયોગી તરીકે વિચારવાનું હોય છે. કેટલાક લોકો તો તેમનું જીવન એવી રીતે જીવતા હોય છે જાણે તેઓ પોતાની નકામા તરીકેની છબી વિશે ખાતરી કરાવવા માંગતા હોય. તેઓ હૃદયભંગ, નોકરીમાં નિષ્ફળતા અથવા બીમારી જેવાં દુર્ભાગ્યનો સામનો કરે તે દરેક વખતે તેઓ વિચારે છે કે તેઓ કંઈ જ કામના નથી, અને પોતાની જાત પાસે આ વાતને ફરી ઠસાવવામાં પોતાનું જીવન વિતાવે છે.

જોકે, આ વલણ યોગ્ય નથી. આ લોકોએ અંદર પડેલા પહેલ પાડ્યા વગરના હીરા માટેની દૃષ્ટિ ગુમાવી દીધી છે. એક માણસ ગમે તેટલો નકામો દેખાતો હોય, તેનો અર્થ એવો નથી કે તે અથવા તેણી કોઈક રીતે ઉતરતા છે; તેનો અર્થ માત્ર એટલો જ છે કે તેનાં આંતરિક આત્માના વિશુદ્ધ થવાની માત્રા અલગ છે. આ હકીકત તમારે હંમેશાં મનમાં રાખવી જોઈએ.

તમારા આત્માને તમે જેટલો વધારે નિર્મળ કરશો, તેટલાં તેજસ્વીતાપૂર્વક તમે ચમકશો. તેજસ્વીતાનાં સ્તર મુજબ લોકો પોતાને રત્ન અથવા પથ્થર તરીકે જોવે છે. એમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી કે જેઓ પોતાને નકામા ગણે છે તેમને બીજા લોકો પણ તે રીતે જ જુએ છે. તમે તમારી જાતને નકામી ગણો છો તે હકીકતમાંથી બહાર આવવાનો તમે કેવી રીતે પ્રયત્ન કરો છો તે મહત્વનું છે. જો તમે આ વૃત્તિમાંથી બહાર આવવામાં સફળ ન થાવ તો, તમે જીવનમાં ક્યારેય એક સાચું કદમ ઉઠાવવી નહીં શકો.

જે લોકોની પોતાને દોષ આપવાની વૃત્તિ હોય છે. તેઓ એ સત્ય કેવી રીતે શોધી શકે કે તેઓ માત્ર પથ્થર નહીં પરંતુ પોલીશ કર્યા વગરના હીરા છે ? જેમની પોતાને દોષ દેવાની વૃત્તિ હોય છે તેવા લોકોને બે પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે, એક એવા પ્રકારના લોકો છે જે હંમેશાં નકારાત્મક રીતે વિચારે છે. તેવા લોકો જાણે પોતે કંઈ જ કામના નથી તે સાબિત કરવા માટે હોય તેમ, હંમેશાં નિષ્ફળતાના અનુભવો સાથે જોડાયેલા રહે છે. બીજા પ્રકારના લોકો એવા છે જેઓ સામાન્ય રીતે સકારાત્મક અને વધારે પડતા આત્મ વિશ્વાસવાળા હોય છે, પરંતુ જ્યારે કોઈક વસ્તુ આ આત્માવિશ્વાસને કચડી નાખે છે, ત્યારે તેઓ પોતાની કિંમતની બધી જ લાગણી સંપૂર્ણપણે ખોઈ બેસે છે.

જોકે, તમારે તમારી જાતને સંપૂર્ણપણે નકારાત્મક રીતે પણ ન જોવી જોઈએ, કે ‘બધું અથવા કંઈ જ નહીં’ વાળાં વલણ વડે પણ ન જોવી જોઈએ. એ ન ભૂલો કે

જ્યારે તમારામાં નકારાત્મક ખાસીયતો છે તો સારા મુદ્દાઓ પણ છે જ. તમારી અંદર કંઈક સારું છે તેમાં કોઈ શંકા નથી.

ભલે, એક વ્યક્તિ તમને નકારાત્મક રીતે વર્ણવે, એ હકીકત છે કે કોઈક બીજું તમારી પ્રશંસા કરશે. આ દુનિયામાં એવા ઘણા ઓછા લોકો છે જેમની ક્યારેય પ્રશંસા ન કરાઈ હોય. એવી વ્યક્તિ જેની દુનિયા વડે સંપૂર્ણ ઉપેક્ષા કરાઈ હોય અથવા જેઓ અંધારામાં જ રહ્યા હોય તેમનામાં પણ કોઈ સારી વસ્તુ હોવી જ જોઈએ; તેમના વિશે પ્રશંસા કરવા જેવું તમને મળી આવશે. જો એમ છે તો, તમારા પોતાનામાં કંઈક સારું શોધવું શા માટે મુશ્કેલ છે ? એક તટસ્થ માણસની નજરે, ધ્યાનપૂર્વક તમારા પોતાના તરફ જુઓ અને તમે તમારો પોતાનો અદ્‌ભૂત, તેજસ્વી સ્વભાવ સમજી શકો છોકે નહીં તે જુઓ.

જો તમને એક આઘાત લાગ્યો હોય તો તમને એવું લાગી શકે કે તમે બધું જ ગુમાવ્યું છે; વાસ્તવમાં તમે કંઈ જ નથી ગુમાવ્યું. ઉલટાનું, આ પરિસ્થિતિ તમને તમારી મજબૂતી દર્શાવતી હોઈ શકે, અથવા તે એક ખોટા પ્રકારનું જીવન જીવવાને કારણે અને તમે બીજા સામે કેવા દેખાવ છો તેની વધારે પડતી ચિંતા કરવાને કારણે બનેલી તમારી ખોટી જાત પરથી પડદો ઉપાડતી હોઈ શકે. જો તમે આ રીતે વિચારી શકો, તો હજી આશા છે. તમે આ દુનિયામાં નિષ્ફળતાનો અનુભવ કરો તો પણ તે તમારાં સમગ્ર અસ્તિત્વનો અસ્વિકાર નથી. તમારાં સારાં પાસાંઓ હજી વણ સ્પર્શ્યા રહ્યાં છે. તમે જોવાની આ તટસ્થ રીત ન અપનાવો તો તમે ક્યારેય તમારી અંદર રહેલ પહેલ પાડ્યા વગરના હીરાને શોધી નહીં શકો.

બીજી તરફ, કેટલાક લોકો આનાથી સાવ બીજી તરફ ઘણે દૂર જાય છે અને વધારે પડતા આત્મવિશ્વાસુ બની જાય છે; તેઓ વિચારે છે કે તેઓ અદ્‌ભૂત છે અને પરિણામે એવું વ્યક્તિત્વ વિકસાવે છે જે બીજાને અળગા રાખે છે. તેઓ ખરેખર માનતા હોય છે કે તેઓ અદ્‌ભૂત છે, દુનિયામાં શ્રેષ્ઠ, આથી તેઓ બીજા કોઈની સલાહ લેતા નથી અને જેઓ તેમના તરફ ઉચ્ચ માન નથી ધરાવતા તેઓ ભૂલ કરે છે તેમ માને છે. આ બાબત ચોક્કસપણે સમસ્યાઓનું કારણ બને છે.

આવા પ્રકારની વ્યક્તિઓ સ્વર્ગમાં રહી શકતી નથી. સ્વર્ગ એવી જગ્યા છે જ્યાં સંવાદી લોકો રહે છે. જે લોકો અન્યોને અળગા રાખે છે, અથવા જેમની સાથે તેમનો મેળ ન પડે તેમને દુશ્મન સમજે છે, તેઓ ત્યાં ક્યારેય ન રહી શકે. આવાં વલણ રાખવાને બદલે, તમારે એવો માર્ગ શોધવો જોઈએ જેમાં તમે અને અન્યો સાથે મળીને

રહી શકો. જો તમારી જાતને બદલવાનો કે સુધારવાનો તમારો કોઈ ઈરાદો ન હોય, તો તમે તારી અંદર રહેલા પોલીશ વગરના હીરાને વિશુદ્ધ કરી રહ્યા છો તેમ કહી ન શકો.

કોઈ એવું કહીને એક ગંદી હીરાની વીંટી પહેરીને જાહેરમાં નહીં જાય, કે કાદવમાં રગદોળાયેલો હોય કે નહીં, હીરો એ હીરો જ છે. મને ખાતરી છે કે પહેરતાં પહેલાં હીરાને ચોખ્ખો કરવામાં આવશે તથા ઘસીને સાફ કરવામાં આવશે. તેવી જ રીતે, અંદર રહેલા પાસાં પાડ્યા વગરના હીરાને તમે સંભાળપૂર્વક પોલીશ કરો તે મહત્વનું છે. લોકો ઘણી વાર "આવાં કપડાં પહેરીને તેણી પાર્ટીમાં આવી જ કેવી રીતે શકે !" જેવી ટીપ્પણી કરીને બીજાનાં કપડાંની ટીકા કરે છે. મને આશ્ચર્ય થાય છે કે જ્યારે પોતાનાં મનના "પહેરવેશ"ની વાત આવે ત્યારે લોકો કેમ આટલા ઉદાસીન હોય છે. જેણે સુસંસ્કારનું ઉચ્ચ સ્તર પ્રાપ્ત કર્યું છે તેવી કોઈ વ્યક્તિ સામે તમે તમારા મનનાં વસ્ત્રો પર પડેલા ડાઘ સાથે ઉપસ્થિત થશો ? સુશિક્ષિત વ્યક્તિને આ ડાઘ એકદમ ઊડીને આંખે વળગે તેવા લાગે છે.

હું એમ કહેવા માગું છું કે અહીં તમારે તમારા મન સ્વચ્છ કરવાની પણ જરૂર છે. ભલે તમારી પાસે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો સૂટ હોય, જો તમે તેને ધોશો નહીં તો તે ગંદો થઈ જશે. તમે તમારા કપડાંને ક્લીનર પાસે મોકલીને કરાવો ક્લીન કરાવો છો, તો તમે શા માટે તમારાં મનને ડાઘાડૂઘીવાળું અને અસ્વચ્છ રાખીને, અવગણો છો ? જેવી રીતે તમે તમારાં કપડાં સ્વચ્છ કરો છો, તેવી જ રીતે તમારે તમારાં મનને શુદ્ધ કરવું જરૂરી છે.

તમે સ્વાદિષ્ટ વ્યંજનો માત્ર એ કારણસર માણી શકો છો કે તમે દરરોજ તમારી થાળીઓ સાફ કરો છો. જો તમે ધોયા વગરની થાળીમાં ભોજન પીરસશો તો તે એટલું સ્વાદિષ્ટ નહીં લાગે. તમે ગમે તેટલી ડીશો ખરીદી શકો છો પણ છતાં તમે દરરોજ ડીશો ધોવો તો છો જ. તો પછી તમે તમારાં મન ધોયા વગરનાં શા માટે રાખો છો ? જેવી રીતે તમે દરરોજ તમારી થાળીઓ ધોવો છો તેમ જ તમારાં મન પણ સાફ કરવાં જોઈએ. જો તમે એમ વિચારતા હો કે આ ઘણી મુસીબત છે તો તમારી ભૂલ છે. અસ્વચ્છ મન સાથે તમે કેવી રીતે બીજાને મળી શકો અને તમારા મત વ્યક્ત કરી શકો ? તમારે આ વિષય પર નિરીક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

૩. ભ્રમણાઓમાંથી જાગવું.

આ વિભાગમાં હું ભ્રમણાઓ કેવી રીતે દૂર કરવી તે વિશે વાત કરીશ. પહલાં તો આપણે ભ્રમણા શું છે તે જોઈએ. જ્યારે તમે ભ્રમિત હો ત્યારે તમારું હૃદય અને મન

એકબીજાથી વિરુદ્ધ હોય તેવી ભાવનાઓ વડે જુદાં પડી ગયાં હોય છે. જ્યારે તમે એવી પરિસ્થિતિમાં ફસાઈ ગયા હોવાનું અનુભવો જ્યાં વસ્તુઓ એકબીજામાં એટલી ગૂંચવાઈ ગઈ હોય કે તેમાં તમે કોઈ તાર્કિક સંબંધ ન જોઈ શકો, ત્યારે તમે કહી શકો કે તમે ભ્રમણાની પકડમાં છો. આવા સમયે તમારે મુશ્કેલીમાંથી કેવી રીતે માર્ગ શોધવો તે જાણવાની અને બહાર નીકળવાનો માર્ગ શોધવાની જરૂર છે.

બહાર નીકળવાનો માર્ગ શોધવા માટે, તમે તમારી પોતાની શક્તિઓને નકારો છો. તમારી જાતને મર્યાદિત કરો છો કે કેમ તે જોવું અને તપાસવું મહત્વનું છે. તમે સ્વીકારી જ લીધી હોય તેવી પ્રસ્તાવનાઓમાંથી કેટલીક ભૂલ ભરેલી હોઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે, કામ માટેની ચિંતાઓ લો. એવા લોકો હોય છે જેમણે એટલા બધા લાંબા સમયથી ચોક્કસ કામમાં વિશિષ્ટતા મેળવેલી હોય કે તેમને લાગે કે તેઓ બીજું કોઈ કામ કરીને રોજી કમાઈ નહીં શકે, પરંતુ તેમણે પોતે આવું શા માટે માને છે તે પોતાની જાતને પૂછવાની જરૂર છે.

જો તમારી બાબતમાં આમ છે, તો શું એ ખરેખર સાચું છે કે તમે જેમાં વિશિષ્ટતા મેળવી છે તેના કરતાં બીજું કોઈ કામ કરી જ ન શકો ? હું તમને એ પૂછીશ કે તમારામાં તમારી નોકરી છોડવાની હિંમત તથા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ કેમ છે, અને બીજા પ્રકારનું કામ કરીને પણ તમે તમારી રોજી-રોટી કમાઈ શકશો તેમ માની કેમ નથી શકતા. કેટલાક લોકો તેમને ગમે તેવા પ્રકારનું કામ ન કરતા હોવાનું કારણ તેમની પત્ની અને બાળકો નાખી દે છે અને કહે છે, “તમારે ખાતર હું આ નોકરી કરી રહ્યો છું જે મને વર્ષને વર્ષે ખરેખર પ્રતિકુળ લાગે છે, અને નિવૃત્તિ સુધી હું તેજ કામ કરતો રહીશ. જો તમારે માટે ન હોત તો, હું મારી ઇચ્છા મુજબનું કામ પસંદ કરવા મુક્ત હોત, પરંતુ તમારે કારણે હું તેમ ન કરી શક્યો.” આમ કહેવામાં, તે વ્યક્તિ તેની પત્ની તથા બાળકો પર એક ગુનાની લાગણી લાદવાનો પ્રયાસ કરે છે. વાસ્તવિક હકીકતમાં, આ તેમની પોતાની સમસ્યા છે, પરંતુ કારણ કે આવા પ્રકારના લોકોમાં પોતાની જાતમાં પૂરતો આત્મવિશ્વાસ નથી હોતો તેથી તેઓ આ રીતે ફરિયાદ કર્યા વગર રહી શકતા નથી.

લોકો તેમના આરોગ્ય વિશે પણ ચિંતા કરે છે; આજે આ ચિંતા ઘણા સાર્વત્રિક છે. ઘણા લોકો ચિંતિત હોય છે કે એક દિવસ તેઓ બીમાર પડશે અથવા તેમનો અકસ્માત થશે. તબીબી અને આરોગ્ય વીમા પદ્ધતિ સામાજિક સુખાકારીના દૃષ્ટિકોણથી અસરકારક છે. પરંતુ જો તે એ વિચાર પર ટકેલી હોય કે માણસો ચોક્કસ બીમાર પડશે, તો આ એક ગંભીર ભૂલ છે.

મૂળભૂત રીતે, માણસો ખાસ બીમારી વગર, તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકે. તમારે એ વસ્તુ સમજવાની જરૂર છે કે હું બીમાર છું તે વિચાર જ બીમારી સર્જે છે. લોકો એવું વિચારતા હોય છે કે, "જો હું બીમાર પડીશ, તો હું હોસ્પીટલમાં જઈ શકીશ" અથવા "જો હું કોઈક દવા લઈશ તો હું સુરક્ષિત રહીશ." ભલે નબળી તબીયતવાળા લોકો માટે આ પ્રકારની વિચારસરણી બરાબર હોય, છતાં દવાઓ ઉપર વધારે પડતાં આધારિત રહેવાનું ટાળવું તે મહત્વનું છે. પ્રકૃતિથી જ માનવ શરીરો તંદુરસ્ત છે અને તે બહુ સહેલાઈથી બીમાર પડવા માટે નથી. જો તંદુરસ્તીમાં તમે દૃઢપણે માનતા હશો તો સ્વાભાવિક રીતે જ તમારું શરીર વધુ મજબૂત હશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમને તમારા પાચન અવયવો પર વિશ્વાસ છે તો તે સારી રીતે જ કામ કરશે; જો તમે તેમના પર વિશ્વાસ નથી કરતા અને હંમેશાં પાચન માટેની દવાઓ લો છો, તો ક્રમશ તે અવયવો નબળા પડતા જશે.

જ્યારે આરોગ્ય વિશેની ચિંતાઓ ઊભી થાય ત્યારે તમારે અંદર રહેલાં ઈશ્વરનાં સંતાનને ખોળી કાઢવું જરૂરી છે. માનવ શરીર સહેલાઈથી બીમાર પડવા માટે નથી. જે પરિસ્થિતિમાં કોઈ ડૉક્ટરો કે દવાઓ ન હતી ત્યારે મોટાભાગની બીમારીઓ કુદરતી રીતે જ મટી જતી હતી. ડૉક્ટરો પણ ઘણી સારી રીતે જાણે છે કે દર્દીની શક્તિ જ તેમને સાજા કરે છે - બીમારી મટાડે છે. દવાઓ તથા તબીબી સારવાર માત્ર સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં સહાય કરે છે. જો માનવ શરીરમાં ઈલાજ કરવાની શક્તિ ન હોત તો, વાઢકાપના ચીરા ક્યારેય મટત નહીં; શરીરમાં રૂઝવવાની સ્વયંસંચાલિત શક્તિનું અસ્તિત્વ હોવાથી, ઘા પૂરાઈ જાય છે.

બીજી સામાન્ય ચિંતાઓ ધન અથવા વ્યક્તિની નાણાકીય સ્થિતિ વિશે છે. લોકો મોટેભાગે ડરતા હોય છે કે તેઓ ભવિષ્ય માટે પૂરતું કમાશે નહીં અથવા તો તેમની આવક વધશે નહીં. આ ડર ઊભો થવાનાં કારણોમાંનું એક છે, તેમની પોતાની ક્ષમતાઓમાં વિશ્વાસનો અભાવ. આ દુનિયામાં, એવા ઘણાં કામો છે જ્યાં તમે પૈસા બનાવી શકો. જે કામ સંપત્તિ પેદા કરે છે તે ઘણી માંગ ઊભી કરે છે. જે કામ માંગ પૂરી કરે છે તે સંપત્તિ પેદા કરે છે, પરંતુ જે કામો કોઈ માંગના જવાબરૂપે નથી હોતાં તે ભવિષ્ય બનાવતાં નથી.

દરેક યુગમાં હંમેશાં કોઈક જરૂરીયાત હોય છે; લોકો હંમેશાં કાંઈકની શોધમાં હોય છે. આ 'કંઈક' શું છે તે જાણવું અને તેના તરફ સંવેદાનશીલ હોવું તે મહત્વનું છે. જો લોકો જે ઇચ્છે છે તે આપવામાં તમે સફળ થાવ છો તો, તે વસ્તુ તમને તથા અન્યોને માટે પણ સંપત્તિ લાવશે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે લોકો વાંચવા ઇચ્છે છે તેવું પુસ્તક

પ્રકાશિત કરશો તો તે ચોક્કસ બેસ્ટ સેલર બનશે; તે માત્ર લોકોનાં મગજને સમૃદ્ધ નહીં કરે, પરંતુ લેખકને પણ સંપત્તિવાન બનાવશે. આ સિદ્ધાંત કામને પણ લાગુ પડે છે. આજે લોકોની જરૂરીયાતને ધ્યાનમાં લઈને તમે જે કામ શરૂ કરશો તે સફળ થશે. આ જ વસ્તુ ગીતો માટે પણ સાચી છે. જે ગીત લોકોનું ધ્યાન આકર્ષે છે તે મશહૂર થશે, પરંતુ ભલે તમે ગમે તેટલી વાર નવાં ગીતો રીલીઝ કરો, જો લોકોને તે નહીં ગમે તો તેમને સાંભળવામાં નહીં આવે.

શેની જરૂર છે તે શોધવા માટે, એક ક્ષમતા, એક સંવેદન વિકસાવવું મહત્વનું છે. જો તમે આ કરવામાં સક્ષમ છો તો તમે જોશો કે સફળતાનો માર્ગ ખૂલી જશે. આથી જો તમે નાણાકીય મુશ્કેલીઓ વિશે ચિંતા કરતા હો તો, હંમેશાં વર્તમાન સમયે લોકો શું ઇચ્છે છે તેના વિશે અને તેમના ફાયદા માટે તમે શું કરી શકો, તે વિચારો. આ મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લઈને, નાણાકીય મુસીબતો ઉકેલવી શક્ય છે.

અત્યાર સુધી મેં રોજગારી, બીમારી તથા ધન વિશેની ચિંતાઓ વર્ણવી, જેના વડે આ યુગના લોકો સહન કરતા દેખાય છે. આ ચિંતાઓ ઉપરાંત, એવી ચિંતાઓ છે જે માનવ સંબંધોમાંથી ઊભી થાય છે. આ ટાળી ન શકાય તેવી હોય છે. લોકો કાર્યસ્થળે અથવા પરિવાર જેવી જગ્યાઓએ વિવિધ પ્રકારના સંબંધોમાં પીડાઓ ઊભી કરે છે. જ્યારે તમારાં જીવનમાં એક નવી વ્યક્તિ આવે છે, ત્યારે ક્યારેક તમે ખુશીના માર્ગ પર આવી જાવ છો અને ક્યારેક દુઃખના માર્ગ પર. અંગત સંબંધોને કારણે ઊભી થયેલી સમસ્યાઓને કેવી રીતે ઉકેલવી તે તમારે વિચારવાની જરૂર છે. વ્યક્તિ તમારી જેટલી વધુ નજદિક, તેટલો તમારે સારા સંબંધો સર્જવા વધુ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

લોકો વિશે માત્ર તમારા ગમા-અણગમાની દૃષ્ટિ પરથી નિર્ણય કરવાને બદલે, વધુ સારા સંબંધો સ્થાપવાના માર્ગો વિશે સતત વિચારવું જરૂરી છે. એક વહુ અને તેની સાસુના સંબંધનું ઉદાહરણ લો. જો દરેક બીજાનાં સારા મુદ્દાઓ શોધવાનો અને તેનાં વખાણ કરવાનો પ્રયાસ કરે, તો કોઈ સમસ્યા ઊભી નહીં થાય. એક વાર એક વહુ તેની સાસુના સારા મુદ્દાઓ શોધી લે, તો તેણે જરા પણ અચકાયા વગર તેની પ્રશંસા કરવી જોઈએ અને સાસુએ પણ તેના પુત્રની પત્ની માટે તેમજ કરવું જોઈએ. જો તેઓ આમ કરશે, તો તેઓ એકબીજા માટે પ્રેમ અને આદરના સંબંધો વિકસાવી શકશે.

જોકે, જો દરેક વ્યક્તિ એવી ચિંતા કરવા લાગે કે સામી વ્યક્તિ તેને નુકસાન પહોંચાડશે, તો વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિ ફેલાશે. દાખલા તરીકે, એક સાસુ એવી ફરિયાદ કરવાનું શરૂ કરી શકે છે કે તેનો પુત્ર પરણ્યો ત્યારથી બદલાઈ ગયો છે અને કે તેની પત્ની તેને માટે યોગ્ય નથી. તેવે વખતે વહુ આ નકારાત્મક લાગણીઓ તરફ ઘણી જ

સંવેદનશીલ થઈ જશે અને તેને તેની સાસુ અણગમતી લાગશે; તેણી તેનાથી દૂર રહેવા ઇચ્છશે. બીજી તરફ, જો વહુ તેની સાસુને એમ કહેતી સાંભળે કે તેના પુત્રને સારી પત્ની મળી છે, તો તેણી ખુશ થશે અને તેને સાસુ ગમશે.

આ ઉદાહરણ પ્રદર્શિત કરે છે કે સામા માણસનું મન અરીસા જેવું હોય છે, જે તમારાં પોતાનાં મનનું પરાવર્તન કરે છે. હકીકતમાં, તમારા મનના અરીસામાં તમે બીજાની જે છબી અંકિત કરો છો, તે પ્રતિબિંબિત થયેલ તમારી પોતાની છબી સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. જો તમે આ વિચારને સ્વીકારી શકો, તો તમે માનવ સંબંધોના બંધનમાંથી મુક્ત થઈ શકશો. આથી સંબંધો વિશેની સમસ્યા ઉકેલવા માટે, તમે પ્રથમ અન્યોને પસંદ તથા વખાણ કરો, તેમનાં સારાં પાસાંઓને પોષો તે પ્રતિજ્ઞા લેવી મહત્વની છે. જો તમે આ કરો છો, તો કેટલીક વાર તમે બદલામાં શુભ લાગણી મેળવશો.

સરળ રીતે મૂકીએ તો, માનવ સંબંધોમાં ઊભી થતી સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે, બંધનરહીત શુભેચ્છાઓ જરૂરી છે.

૪. ઉભરાઈ જતી શુભેચ્છા

કંપનીમાં કેટલીક વાર એવું બને છે કે એક હાથ નીચેનો કર્મચારી તેની સાથે હંમેશાં સારી રીતે વર્તન કરવામાં આવ્યું હોય અને પ્રશંસા કરાઈ હોય તે હકીકત છતાં, તેના ઉપરી તો વિશ્વાસઘાત કરે છે. આથી ઉપરી ગુસ્સે થઈ જાય છે અને વિચારે છે, “મેં તેને માટે કરી શકાય તે બધું જ કર્યું, આથી હું તેણે વડે આવી રીતે વાત કરવી યોગ્ય નથી.” અથવા “મેં તેને બધાં જ પ્રોત્સાહનો આપ્યાં હોવા છતાં, તે મારી સાથે આ રીતે વાત કરવાની હિંમત જ કેવી રીતે કરી શકે ?” આ સામાન્ય રીતે બનતા બનાવો છે. આવી કૃતઘ્નતાનાં પરિણામે, ઘણા લોકો એ હકીકતને કારણે ગુસ્સે થઈ જાય છે કે, તેમણે કોઈકને માટે કરી શકાય તે બધું જ કર્યું છે, પરંતુ બદલામાં કંઈ જ મેળવ્યું નથી.

આ જ વસ્તુ મા-બાપ-સંતાનના સંબંધમાં સાચી છે. ભલે માતાપિતા માનતા હોય કે તેમણે તેમનાં સંતાનો માટે શક્ય બધું જ કર્યું છે, સંતાનો એક વાર ઘર છોડ્યા પછી તેમની આભારવશતા દર્શાવવાનો કોઈ પ્રયત્ન ન પણ કરે. આ મોટેભાગે માતાપિતાની તરછોડી દેવાયાની લાગણીમાં પરિણમે છે. કળા અને હુન્નરથી દુનિયામાં પણ ઘણી વખત એ સામાન્ય ઘટના છે. એક તાલીમાર્થી થોડાં વર્ષની તાલીમ પછી તેના ગુરૂનો હરીફ બનવા માટે તેને છોડી જાય છે. કંપનીઓમાં, એક પ્રમુખ કોઈકને તેનો ઉત્તરાધીકારી બનવા માટે ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક તૈયાર કરે છે, પછી તે વ્યક્તિ નવો વેપાર શરૂ કરીને તેમનો હરીફ

બનવા માટે તેમને છોડી જશે. જ્યારે આવા પ્રકારની વસ્તુઓ બને ત્યારે તમારો વિશ્વાસઘાત કરાયો છે અને ફાયદો ઉઠાવાયો છે તેવું લાગે તે સ્વાભાવિક છે.

આ પ્રકારની લાગણીઓ ઊભી થવા પાછળનું કારણ એ છે કે તમારા મનમાં "આપો અને લો"ની ભાવના ઘૂસી ગઈ છે. અભાનપણે લોકો એવી અપેક્ષા રાખે છે કે જો તેઓ કંઈક આપશે, તો બદલામાં તેઓ પણ કંઈક આપશે અને જો તેઓ કોઈકની પ્રશંસા કરશે તો તેઓ તેમને પસંદ કરશે. આ પ્રકારની નિરાશા ટાળવા માટે, તમારે એક પ્રેમાળ હૃદય આગળ ધર્યા કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જ્યારે તમે કોઈકની મદદ કરો તો બદલામાં કોઈ અપેક્ષા ન રાખો. બસ માત્ર આપો, અને તમે કંઈક આપ્યું છે તે ભૂલી જાવ. તમે લોકોને શું આપ્યું છે તે સતતપણે યાદ કર્યા કરવાથી અને અન્યો એ તમને શું આપ્યું છે તે ભૂલી જવાનાં વલણ સાથે જીવનમાં દુ:ખ શરૂ થાય છે. એ વિચારસરણી કે, "મેં તેને માટે આટલું બધું કર્યું તે છતાં, તેણે બદલામાં મારે માટે કંઈ જ ન કર્યું." એ દુ:ખનું આરંભબિંદુ છે.

લોકો ઘણી વાર વિચારે છે, "મેં તેને માટે આટલું બધું કર્યું, મેં તેને પ્રેમ કર્યો અને તેની સારી સંભાળ લીધી, પરંતુ તેણે બદલામાં મારે માટે કંઈ જ ન કર્યું. તે કેટલો બધો કદર વગરનો છે." જોકે, આ લોકોએ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે, "મેં તેને માટે કર્યું" એવા વિચારમાં એક પ્રકારની અપરિપક્વતા છે. જ્યારે તમે અન્યને આપો ત્યારે મુક્તપણે આપો તે મહત્વનું છે. આ ખાસ કરીને માયાળુતા અને ઠાવકાઈ માટે સાચું છે; તમારે તમારી જાતને યાદ અપાવવું જરૂરી છે કે બીજા માટેનો પ્રેમ એ એવી ભેટ છે જે તમે મફતમાં આપો છો; તે એક તરફી વ્યવહાર છે. જો તમે બદલામાં પ્રેમ મેળવો તો તેને અણધાર્યું બોનસ ગણવું.

કોઈ બદલાની આશા ન રાખો. માત્ર પ્રમાણિકપણે આપો, અને તમે શું આપ્યું છે તે તરત જ ભૂલી જાવ. બીજી તરફ, બીજાએ તમારે માટે શું કર્યું છે તે યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને તેમના તરફ આભારવશતા અનુભવો. દુનિયામાં ઘણા બધા કૃતઘ્ન માણસો હોય છે અને તમે સજાગ હોવા જોઈએ કે તમે કોઈ અપવાદ નથી. તમારો માર્ગ તમે પોતે જ કંડાર્યો છે તેમ માનતા હો તો પણ એ નકારી ન શકાય તેવી હકીકત છે કે આ પ્રક્રિયામાં તમે ઘણા લોકોની મદદ માણી છે. તમે તમારા માતાપિતા, તમારા શિક્ષકો, તમારા મિત્રો, તમારા ઉપરીઓ તથા તમારા સાથી કર્મચારીઓ તરફથી પ્રાપ્ત કરેલ શુભેચ્છાઓ તથા હૃદયસ્પર્શી પ્રેમ ભૂલી ગયા છો. આથી જ તમે ફરિયાદ કરો છો કે, "મારે માટે કોઈએ કંઈ જ નથી કર્યું." અથવા "મેં તેને માટે જે કાંઈ પણ કર્યું તે પછી, તેણે મારા તરફ પીઠ ફેરવી લીધી અને મને દગો દીધો." એ એક હકીકત છે કે જેઓ

હંમેશાં પોતે બીજા માટે શું કર્યું તે યાદ રાખે છે તેઓની વૃત્તિ બીજા એ તેમને માટે શું કર્યું તે ઝડપથી ભૂલી જવાની હોય છે.

જ્યારે તમે અન્યો માટે કંઈક કરો, ત્યારે કોઈ બદલાની અપેક્ષા વગર તે કરવું અને તમે શું કર્યું છે તે ભૂલી જવું તે મહત્વનું છે. તેવી જ રીતે, બીજાએ તમારે માટે શું કર્યું છે તે યાદ રાખો અને લાંબા સમય સુધી તેમને માટે આભારવશતા ચાલુ રાખો. જો દરેક વ્યક્તિ વિચારવાની આ મૂળભૂત રીત અપનાવે તે દુનિયા એક વધુ સારું સ્થાન બની રહેશે.

'આપો અને લો' એ વિચાર સાથે સમસ્યા એ છે કે તેમાં ઉભરાઈ જતી શુભેચ્છાની લાગણીનો અભાવ હોય છે. જો તમે કોઈકનાં વખાણ કર્યાં હોવા છતાં તેણે તમારી નિંદા કરી તેવી અથવા કે તમે કોઈકને આગળ વધવામાં મદદ કરી અને પછી તેણે તમને અવગણ્યા ફરિયાદ કરો છો, તો તેનો અર્થ છે કે તમારી પાસે પૂરતી પ્રતિષ્ઠા નથી. તમે એ ધારી લો છો કે જો તમે કોઈકનું ભલું કરશો તો તે વ્યક્તિ પણ તમને એ રીતે જ બદલો આપવો જોઈએ.

આ દર્શાવે છે કે, તમારી ખુશીની લાગણી એટલી નાની છે કે બીજાના અભિપ્રાયો વડે તેને વ્યથિત કરી શકાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તમારી શુભેચ્છા અથવા ખુશી એટલા મર્યાદિત છે કે જો અન્યો બદલામાં શુભેચ્છા કે ખુશી આપે તોજ તમે સંતુષ્ટ થાવ. જોકે, જો તમે શુભેચ્છાઓ તથા ખુશીથી ઉભરાતા હોવ તો આ લાગણીઓ બધી નકારાત્મકતાને દૂર કરવા માટે પૂરતી છે.

માટે ઉભરાતી શુભેચ્છાઓ તથા અમર્યાદિત ખુશી આપો. એક ફુવારાની જેમ, અંદરથી અનંત ઊર્જાને ઠલવી દો. પ્રકૃતિ તરફ જુઓ. પર્વતોમાં તમે અસંખ્ય ઝરણાંઓ જુઓ છો જ્યાં પુષ્કળ પાણી ધસમસતું આવી રહ્યું છે. શું આ ઝરણાંઓ એ ક્યારેય પૈસા માગ્યા ? રણમાં રણદ્વિપો હોય છે - શું તેઓ માણસો પાસેથી એક પૈસો પણ માંગે છે ? તેઓ મુસાફરોની તરસ છીપાવતાં, અનંતપણે પાણી પૂરું પાડ્યા કરે છે.

જ્યારે તમે પોર્ક અથવા બીફ ખરીદો ત્યારે તમે તેને માટે પૈસા ચૂકવો છો, પરંતુ ગાય અથવા ડુક્કર બદલામાં ક્યારેય કશુંય મેળવે છે ખરાં ? તેમનાં જીવનનાં બલીદાન આપવા માટે તેમને શું આપવામાં આવે છે ? શું તમે ક્યારેય આના વિશે વિચાર્યું છે ? આકાશમાં રહેલા સૂર્યનું શું ? શું તે ક્યારેય માણસ પાસેથી કંઈ વળતર માગે છે, તે એક પૈસો પણ માંગે છે ? વિજશક્તિ કંપનીઓ વિજળી માટે પૈસા વસૂલે છે, પરંતુ સૂર્ય આપણને મફતમાં ગરમી અને ઊર્જા આપે છે. પૃથ્વી પરનાં લોકો સૂર્ય જેવા બને તેવી અપેક્ષા રાખવી તે લગભગ અસંભવ છે પરંતુ છેવટે તમારે એ વાત વિશે સભાન રહેવું

જરૂરી છે કે પ્રકૃતિમાં આવા ઘણા ઉભરાઈ જતા આશીર્વાદો છે. આ આશીર્વાદોમાં ઇશ્વરની કરુણા છે.

બીજાની કૃતઘ્નતા વિશે તમારે તટસ્થ રહેતાં શીખવાની જરૂર છે. આ કરવા માટે, તમારે સભાન રહેવું જરૂરી છે કે તમે પણ "આપો અને લો" નો વિચાર અને એક નબળું, કાયર હૃદય, ધરાવો છો જે અન્યોના અભિપ્રાયો પરથી તેની ખુશી નિશ્ચિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઝરણાંની જેમ ઊછળી આવતી શુભેચ્છા સાથે લોકોને સમૃદ્ધ કરતા, ઉદાર ચિત્ત બનવું મહત્વનું છે.

જો બીજા લોકોની ટીપ્પણીઓથી તમને દુ:ખ થાય છે અને તમને બદલો નથી અપાતો અથવા લોકો કૃતઘ્ની છે તેવી ફરિયાદ કરવાનું શરૂ કરો છો તો, "ઉભરાતી શુભેચ્છા" એ શબ્દો યાદ રાખો. શું તમારી પાસે એવું હૃદય છે જે માત્ર આપે જ છે, તે તમારે તમારી જાતને પૂછવું જરૂરી છે. જો બદલામાં કંઈ ન મેળવીને તમને હતાશા અનુભવાય છે, તો સર્વપ્રથમ તો તમે કંઈ ન આપ્યું હોત તે જ સારું થાત, બીજા લોકોને પ્રોત્સાહિત ન કરવા, તેમને ખુશ કરવાનો કોઈ ઇરાદો ન રાખવો તે જ તમારે માટે વધુ સારું હોત. તેને બદલે તમારાં કોચલાંમાં ભરાઈ રહીને જીવવામાં જ સંતુષ્ટ થાવ. એક વખત તમે નક્કી કરી લીધું કે તમે બીજા લોકોને ખુશ રાખવા તથા તેમને પોતાની જાતને સુધારવામાં મદદ કરવા માટે જ જીવવા માંગો છો, તો તમારે માત્ર આપવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. તમે હંમેશાં યાદ રાખો કે બદલામાં તમારે જરાપણ અપેક્ષા રાખવી જોઈએ નહીં.

૫. અવિચળ મન

મેં ઘણા બધા વિવિધ દૃષ્ટિકોણોથી એક અવિચળ મનની ચર્ચા કરી છે. અંતમાં, મુખ્ય મુદ્દો એ છે કે જ્યારે આપણે આ દુનિયા છોડી જશું ત્યારે આપણી પાછળ કેટલું કામ કરીને જઈ શકશું. "કામ"નો અર્થ વેપારમાં સિદ્ધિઓ એવો કરાય તે જરૂરી નથી; તમારું જીવન પોતે જ એક કાર્ય છે. તમે પુખ્ત હો કે બાળક, પુરુષ હો કે સ્ત્રી, માત્ર તમારું જીવન જીવવું તેજ એક મહાન કાર્ય છે. આ મહાન કાર્યને પૂર્ણતા તરફ લઈ જવા માટે, તમારી પાસે એક અવિચળ મન હોવું જરૂરી છે - એક એવું મન જે કાંઈ પણ બને, પ્રભાવિત ન થાય, ઘસડાઈ ન જાય.

અવિચળ મનનો અર્થ મનની સંકુચિતતા અથવા જડતા એવો નથી થતો; તે તમારે ગમે તે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનો આવે તોપણ તમારા જીવનનાં કાર્યને પૂર્ણ

કરવાનો નિશ્ચય છે. તમારો નિશ્ચય જેટલો વધુ શુદ્ધ, તમારું જીવન તેટલું વધુ સ્વર્ગસમું. એક અવિચળ મન વડે હું જડતા એવો અર્થ નથી કરતો. હું તમને જડતાપૂર્વક માનવતાને ફાળો આપો તેવું નથી કહેતો. એક અવિચળ મન ઈશ્વર માટેના પ્રેમ પર આધારિત હોવું જોઈએ. તમે ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમ અનુભવો અને માનો કે તમે સર્જનહાર તથા બ્રહ્માંડ સાથે એકરૂપ છો તે જરૂરી છે.

તમારે એ વિશે સભાન હોવું જરૂરી છે કે તમારી પ્રકૃતિ અને બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરતી ઊર્જા તથા નિયમોની પ્રકૃતિ સમાન છે; આ મહાન બ્રહ્માંડની ઊર્જાનો તમે એક અંશ છો. તમારે એ જાણવું પણ જરૂરી છે કે તમે, કે જેની પાસે આ પ્રકૃતિ છે, તે તમારાં પોતાના ચારિત્ર્ય વડે, પૃથ્વી પરનાં આધ્યાત્મિક વિશુદ્ધિકરણમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો.

તમે ઈશ્વરનો જ એક અંશ છો અને આ જીવનકાળમાં તમને માત્ર એક ચોક્કસ નામ મળ્યું છે. આમ ઈશ્વરના ચારિત્ર્યના એક અંશ તરીકે તમારે તમારી જાતને વ્યક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે આ કરો, ત્યારે ભલે ગમે તેટલા અવરોધો આવે, તમારે પૃથ્વી પરના ઈશ્વરના વિચારો સમજવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી જોઈએ. જેમણે મહાન લખાણો લખ્યાં અથવા જેમને જીવનના મહાન શિક્ષકો ગણવામાં આવ્યા તેઓ સામાન્ય માણસો કરતાં કોઈક રીતે અલગ હતા. એ તફાવત હતો તેમનાં અવિચળ મન.

એક અવિચળ મન એ એક દૃઢ માન્યતા છે કે તમે ઈશ્વરનો એક અંશ છો, ઈશ્વરના પ્રતિનીધિ તરીકે આ દુનિયામાં પ્રકાશ લાવવાનો પ્રયાસ કરવાનો મજબૂત નિશ્ચય, અને વધુ સારી દુનિયા સર્જવાનો શુદ્ધ ઇરાદો. તમારું અવિચળ મન જેટલું વધારે દૃઢ અને વિશાળ, તેટલા વધુ ઉચ્ચ સ્તરે તમે પહોંચી શકશો. છેવટે તો, એક અવિચળ મન એ ઈશ્વરનાં પવિત્ર કામ, એવું કાર્ય જે પૃથ્વી પર ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રતિબિંબિત કરે છે, આગળ વધારવા માટેની ઊર્જા અને અનિવાર્ય લંગર છે. તોફાની રાત્રીઓએ, તે એક પ્રચંડ રીતે ભારે લોખંડના લંગરનું કામ આપે છે અને સારા દિવસોએ, કુવાથંભના ટેકા તરીકે. આ છે એક અવિચળ મન.

હું ઇચ્છું છું કે તમારામાંના દરેક, તમારાં હૃદયમાં સીધા અને સંપૂણહૃદયપૂર્વક ફૂટી નીકળે છે તે વિચારોને જીવનની નાની મુશ્કેલીઓ અથવા નજીવી ચિંતાઓ વડે પ્રભાવિત થયા વગર સમજો. મેં આ પુસ્તક એટલા માટે જ લખ્યું છે. મને આશા છે કે તમે ધ્યાનપૂર્વક આ ફરી ફરીને વાંચશો, તેનો સ્વાદ માણશો, અને તમારા આત્મા માટેનાં પોષણ તરીકે તેને શોષશો.

તાજા કલમ

મેં સત્ય વિશેનાં અસંખ્ય પુસ્તકો પ્રકાશિત કર્યાં છે, જેમાં *ધ લૉઝ ઑફ ધ સન, ધ ગોલ્ડન લૉઝ* અને *ધ લૉઝ ઑફ એટર્નિટી* નો સમાવેશ થાય છે. મારી અંદર આ સત્યને ફેલાવવાના ઉત્સાહની જે જ્વાળા પ્રજવળે છે તે વધુ ને વધુ મજબૂત તથા તેજસ્વી થતી જાય છે.

આ પુસ્તકમાં, મેં અવિચળ મનના વિચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે. હું પ્રમાણિકતાપૂર્વક માનું છું કે સત્ય તરફનું આ નવું વલણ વ્યવહારુ માર્ગદર્શન પૂરું પાડશે, જે લોકોને તેમની સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરશે.

મારી તીવ્ર ઇચ્છા છે કે અંતિમ પ્રકરણ “અવિચળ મન”ના શબ્દોમાં રહેલો શક્તિશાળી જુસ્સો એવી હવા પૂરી પાડશે જે હોડીને યાતનાઓના મહાસાગરમાં ટેકો પૂરો પાડશે.

રયૂહો ઓકાવા
હેપ્પી સાયન્સ

લેખક વિશે

ગુરુ ર્યુહો ઓકાવા, હેપી સાયન્સના સ્થાપક અને દુનિયાના આધ્યાત્મિક નેતાએ તેમનું મોટાભાગનું જીવન સત્યની શોધમાં અને આખી દુનિયાના લોકો માટે સાચી ખૂશી લાવવાના માર્ગો શોધવામાં સમર્પિત કર્યું છે. તેમણે ૧૮૦૦ કરતાં વધુ વ્યાખ્યાનો આપ્યાં છે અને તેમનાં માર્ગદર્શન હેઠળ "હેપ્પી સાયન્સ" તેની ૧૯૮૬માં સ્થાપના થયા પછી, માનવજાતની ખુશી માટેની આધ્યાત્મિક ચળવળ વધારી રહી છે. ટોક્યો યુનિવર્સિટીમાંથી સ્નાતક થયા પછી તેઓ એક ટોક્યો સ્થિત વેપારી પેઢીમાં જોડાયા. તેનાં ન્યૂયોર્કનાં મુખ્ય મથકમાં કામ કરતી વખતે તેમણે ન્યુયોર્કની સીટી યુનિવર્સિટીનાં સ્નાતક કેન્દ્રમાં નાણાશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો. ૧૯૮૬માં તેમણે "હેપ્પી સાયન્સ"ની સ્થાપના કરવા માટે તેમની વ્યાપાર કારકિર્દી જતી કરી, જેના હવે ૯૦ કરતાં વધારે દેશોમાં ૧૨૦ લાખ સભ્યો છે. ગુરુ ઓકાવા ૧૦૦૦ કરતાં વધુ પુસ્તકોના લેખક છે. ૨૦૧૦માં તેમણે ૫૨ પુસ્તકો પ્રકાશિત કરીને "એક વર્ષમાં એક વ્યક્તિ વડે લખાયેલ સૌથી વધારે પુસ્તકો"નો ગીનેસનો વર્લ્ડ રેકોર્ડ સ્થાપ્યો છે. જાપાનમાં, ગુરુ ઓકાવાના દર વર્ષે બહાર પડતાં નવાં પુસ્તકોએ એકધારા ૨૧ વર્ષ સુધી શ્રેષ્ઠ વેંચાણની સૂચિમાં સ્થાન જાળવી રાખ્યું છે. તેમનાં પુસ્તકોનો ૨૫ ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે.

હેપ્પી સાયન્સ શું છે?

૧૯૮૬માં ગુરુ રયુહો ઓકાવાએ “હેપ્પી સાયન્સ”ની સ્થાપના કરી. તે એક આધ્યાત્મિક ચળવળ છે, જે વંશ, ધર્મ અને સંસ્કૃતિના અવરોધો પાર કરીને માનવજાત માટે વધુ મહાન ખૂશી લાવવા માટે સમર્પિત છે અને જે શાંતિ અને સંવાદિતાની આદર્શ સંગઠિત દુનિયા તરફ કાર્ય કરે છે. તેમના અનુયાયીઓ, જેઓ ગુરુ ઓકાવાના સુશિક્ષિત દક્ષતાના શબ્દો વડે જીવે છે, તેમના ટેકા વડે, હેપ્પી સાયન્સ તેની જાપાનમાં થયેલી શરૂઆત પછી ઝડપથી વૃધ્ધિ પામી છે અને હવે આખી દુનિયામાં વિસ્તરી છે. આજે, ન્યુયોર્ક, નોસ એન્જલસ, સાન ફ્રાન્સીસ્કો, ટોક્યો, લંડન, સીડની, સાઓ પાઉલો અને સીઓલ સહિતનાં મોટાં શહેરોમાંના શ્રધ્ધા કેન્દ્રો સાથે, તેના આખા વિશ્વામાં ૧૦૦ લાખ કરતાં વધારે સભ્યો છે.

ગુરુ ઓકાવા હેપ્પી સાયન્સ કેન્દ્રોમાં અઠવાડીક વાર્તાલાપ આપે છે અને જાહેર વ્યાખ્યાનો આપતા આખી દુનિયામાં પ્રવાસ કરે છે. હેપ્પી સાયન્સ જરૂરીયાતવાળા લોકો અને સ્થાનિક સમુદાયોને ટેકો આપવા માટે વિવિધ કાર્યક્રમો અને સેવાઓ પૂરાં પાડે છે. તેમાં બાળમંદિરો, યુવાનો માટે શાળા પછીના શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો અને વરિષ્ઠ નાગરિકો તેમજ અપંગો માટે સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે. સભ્યો સામાજિક અને દાનની પ્રવૃત્તિઓમાં પણ ભાગ લે છે, જેમાં ભૂતકાળમાં ચીલી અને ચીનમાં ભૂકંપનો ભોગ બનેલાઓ માટે રાહત પૂરી પાડવી, ભારતમાં દાન શાળાઓ માટે ભંડોળ ઉભું કરવું અને યુગાન્ડામાં હોસ્પીટલોમાં મચ્છરદાનીઓ દાન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

કાર્યક્રમો અને પ્રસંગો

હેપ્પી સાયન્સ શ્રધ્ધા કેન્દ્રો નિયમિત પ્રસંગો, કાર્યક્રમો અને સેમીનારો કરે છે. અમારી ચિંતન બેઠકો, દૃશ્ય વ્યાખ્યાનો, અભ્યાસ જૂથો, સેમીનારો અને પુસ્તકના પ્રસંગોમાં જોડાવ. અમારા કાર્યક્રમો તમને આ રીતે મદદ કરશે :

- જીવનના અર્થો તથા હેતુઓ વિશેની સમજણ વધુ ઉંડી બનાવશે. બીનશરતી પ્રેમ કેવી રીતે કરશો તે તમે શીખશો તેથી તમારા સંબંધો
- સુધારશે. તણાવભર્યા દિવસોમાં પણ તમારાં મનને કેવી રીતે સ્વસ્થ બનાવવું
- તે ચિંતન અને ધ્યાન મગ્ન સ્થિતિના અભ્યાસ દ્વારા શીખો.
- જીવનના પડકારોને કેવી રીતે જીતવા... અને બીજું ઘણું વધારે... શીખો.

આંતર રાષ્ટ્રીય ચર્ચાસભા..

દર વર્ષે, જાપાનમાંના અમારાં શ્રદ્ધા કેન્દ્રમાં થતી અમારી આંતરરાષ્ટ્રીય ચર્ચા સભાઓમાં આખી દુનિયામાંથી મિત્રો જોડાય છે. દર વર્ષે વિવિધ કાર્યક્રમો અપાય છે અને સંબંધો, સુધારવા અષ્ટગુણ માર્ગનો અભ્યાસ અને તમારી જાતને પ્રેમ કરવો, જેવા સહિતના વિશાળ વિવિધતા ધરાવતા મુદ્દાઓ આવરી લેવાય છે.

હેપ્પી સાયન્સ માસિક

હેપ્પી સાયન્સ માસિક નામની અમારી માસિક પુસ્તિકામાં ગુરુ ઓકાવાનાં છેલ્લામાં છેલ્લા વ્યાખ્યાનો વાંચો. તમને સભ્યોના જીવન બદલી નાખતાં અનુભવોની વાતો; આખી દુનિયાના હેપ્પી સાયન્સના સભ્યો તરફથી સમાચારો; અને હેપ્પી સાયન્સ પીક્ચરો, પુસ્તક સમીક્ષા અને બીજું ઘણું બધું જોવા મળશે.

આ માસિક અંગ્રેજી, પોર્ટુગીઝ, સ્પેનીશ, ફ્રેન્ચ, જર્મન, ચાઈનીઝ, કોરીયન અને બીજી ભાષાઓમાં પ્રાપ્ય છે. પાછલી નકલો પણ વિનંતી કરવાથી પ્રાપ્ય છે. તમારી નજીકના હેપ્પી સાયન્સ સ્થળે સંપર્ક કરીને લવાજમ ભરો.

સંપર્ક માટે માહિતી

હેપ્પી સાયન્સ એ એક આખી દુનિયામાં ફેલાયેલી સંસ્થા છે. જેનાં આખા વિશ્વમાં શ્રધ્ધા કેન્દ્રો છે. કેન્દ્રોની વિસ્તૃત સૂચિ માટે www.happy-science.org/en/contact-us ની મુલાકાત લો.

હેપ્પી સાયન્સનાં ઘણા સ્થળોમાંથી થોડાં નીચે મુજબ છે :

આંતરરાષ્ટ્રીય વડું મથક:

ટોક્યો
6F 1-6-7 Togoshi, Shinagawa,
Tokyo 142-0041, Japan
Tel : 81-3-6384-5770
Fax : 81-3-6384-5776
Email : tokyo@happy-science.org
Website : www.happy-science.org

ભારત:

દિલ્હી
ઈમેઈલ : newdelhi@happy-science.org

મુંબઈ
ઈમેઈલ : mumbai@happy-science.org

અૌરંગાબાદ
ઈમેઈલ : aurangabad@happy-science.org

તામીલનાડુ
ઈમેઈલ : tamilnadu@happy-science.org

કોલકત્તા
ઈમેઈલ : kolkata@happy-science.org

બોધ ગયા
ઈમેઈલ : bodhgaya@happy-science.org

શ્રીલંકા

કોલંબો
149, “Freight House“, Union Place, Colombo 2
Tel : 94-112-300464, 94-71-1544536
Email : srilanka@happy-science.org

નેપાળ:
કાઠમંડુ
Sitapaila Ward No. 2,
Annapurna Shopping Center 2F,
Kathmandu, Nepal
Telephone : +97-714-272931
Email : nepal@happy-science.org

હેપ્પી સાયન્સમાં જોડાવ

જે કોઈ પણ ગુરુ ઓકાવાના ઉપદેશોનો અભ્યાસ કરવા માંગતા હોય તથા તેને અનુસરવા માંગતા હોય તેઓ એક સભ્ય તરીકે હેપ્પી સાયન્સમાં જોડાઈ શકે છે. હેતુ સાચા અર્થમાં ખૂશ થવાનો ખૂશ થવાનો અને તે ખૂશીને બીજાઓ સાથે વહેંચવાનો છે.

એક સભ્ય થવા પર, તમે એક પ્રાર્થના પુસ્તિકા અને ઈ-ન્યુઝ, લેટર્સનાં સામયિકો મેળવશો, જેમાં ગુરુ ઓકાવાના છેલ્લામાં છેલ્લા ઉપદેશોનો સમાવેશ હોય છે.

પ્રાર્થના પુસ્તિકામાં ત્રણ શક્તિશાળી પ્રાર્થનાઓ ધરાવે છે. દરરોજ આ પ્રાર્થનાઓ બોલવાથી તમે તમારા દિવ્ય સ્વભાવને કેળવી શકો, પ્રેરણા મેળવી શકો અને આધ્યાત્મિક રીતે સુરક્ષિત થઈ શકો છો.

તમારું નામ, સરનામું, ઈ-મેઈલ, ટેલીફોન નંબર સહિતની બધીજ માહિતીઓ ઈ-મેઈલ, ફોન અથવા તમારી વેબસાઈટની મુલાકાત દ્વારા મોકલી આપો. તમે જરૂરી માહિતી અને અરજી પત્રક મેળવશો.

વેબસાઈટ : http://irh-intl.sakura.ne.jp/india/

ઈમેઈલ : indiamember@happy-science.org

આપણામાંના ઘણા લોકો જીવન આપણા તરફ જે સમસ્યાઓ ફેંકે છે તેમની સાથે વ્યવહાર કરવા માટે પોતાને અસમર્થ સમજીએ છીએ. વ્યાવસાયિક કે અંગત નિરાશા હોય, અણધારી કરુણતાઓ હોય કે દીર્ઘજીવી મુશ્કેલીઓ, મોટેભાગે આપણે કચડાઈ ગયેલા હોવાનું અનુભવીએ છીએ. આધ્યાત્મિક ગુરૂ રયૂહો ઓકાવા મુજબ, આવી પરિસ્થિતીઓ સાથે વ્યવહાર કરવાની રીત છે, અવિચળ મન !

આ પુસ્તકમાં તેઓ આધાર તરીકે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ અપનાવીને, આંતરીક વિશ્વાસ ઘડવાની તથા આધ્યાત્મિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરવાની રીતો વર્ણવે છે. જીવન તમારી સામે જે કાંઈ પણ રજૂ કરે છે, સારું કે નરસું. તેમાંથી શીખવાની ઈચ્છા સાથે, કોઈ પણ મુશ્કેલીનું આત્મા માટેના પોષણમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે.

એક આધ્યાત્મિક ગુરૂ, સમકાલીન આર્ષદષ્ટા અને *હેપ્પી સાયન્સ* ના સ્થાપક *રયુહો ઓકાવા*એ તેમનું જીવન સત્ય અને આનંદમાર્ગને સમર્પિત કરેલું છે.

જાપાનમાં ૧૯૫૬માં જન્મેલા ઓકાવાએ ટોકયોમાં કાયદાનો અને પછી ન્યુયોર્કમાં આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કર્યો. ૧૯૮૬માં ન્યુયોર્કમાં એક અગ્રગણ્ય જાપાની પેઢી તરીકેના પોતાના વ્યવસાયને તિલાંજલી આપી તેણે *હેપ્પી સાયન્સ* ની સ્થાપના કરી.

૧૯૮૭માં તેણે આઈઆરએચ પ્રેસ કું. લિ. ની સ્થાપના કરી. અત્યાર સુધી શ્રી ઓકાવાના ૨,૧૦૦થી વધુ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયા છે, જેમાં *ધ લોઝ ઓફ ધ સન*, *ધ ગોલ્ડન લોઝ* તથા *ધ લોઝ ઓફ ઇટર્નીટી* જેવા ખૂબ વેચાણ પામેલા પુસ્તકોનો સમાવેશ થાય છે.

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com Self-Help/Spirituality

ISBN-13: 978-81-8495-590-3



